

# Meal Plan - 2500 Kalorien Intervallfasten Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 2493 kcal ● 239g Protein (38%) ● 53g Fett (19%) ● 231g Kohlenhydrate (37%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1280 kcal, 114g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Hähnchen- und Gemüse-Pfanne**  
896 kcal



**Weißer Reis**  
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

## Abendessen

1215 kcal, 125g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
954 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

**Day 2** 2512 kcal ● 194g Protein (31%) ● 125g Fett (45%) ● 125g Kohlenhydrate (20%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1310 kcal, 99g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Thunfischsalat-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal

## Abendessen

1205 kcal, 96g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
2 1/4 Tasse- 300 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
374 kcal

**Day 3** 2520 kcal ● 198g Protein (31%) ● 106g Fett (38%) ● 157g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1260 kcal, 64g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
1131 kcal

## Abendessen

1260 kcal, 134g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Buttriger weißer Reis**  
243 kcal



**Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven**  
18 oz- 899 kcal



**Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 116 kcal

Day  
4

2484 kcal ● 222g Protein (36%) ● 100g Fett (36%) ● 142g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
3 Becher- 465 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap  
1 1/2 Wrap(s)- 760 kcal

### Abendessen

1260 kcal, 134g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Buttriger weißer Reis  
243 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven  
18 oz- 899 kcal



Brokkoli  
4 Tasse(n)- 116 kcal

Day  
5

2494 kcal ● 207g Protein (33%) ● 77g Fett (28%) ● 218g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1225 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
3 Becher- 465 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap  
1 1/2 Wrap(s)- 760 kcal

### Abendessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Banane  
3 Banane(n)- 350 kcal



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich  
2 Sandwich(es)- 919 kcal

Day  
6

2467 kcal ● 190g Protein (31%) ● 73g Fett (26%) ● 235g Kohlenhydrate (38%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1200 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate  
171 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich  
1 1/2 Sandwich(es)- 1027 kcal

### Abendessen

1270 kcal, 119g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Banane  
3 Banane(n)- 350 kcal



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich  
2 Sandwich(es)- 919 kcal

Day  
7

2458 kcal ● 197g Protein (32%) ● 84g Fett (31%) ● 198g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1200 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 1027 kcal

## Abendessen

1260 kcal, 126g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz- 666 kcal



Mais

277 kcal



Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n)- 317 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (875g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
2 1/2 lbs (1169g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (355g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/4 Bund (128g)
- ☐ Gurke  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (477g)
- ☐ Tomaten  
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1152g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/4 klein (18g)
- ☐ Pilze  
1 3/4 Tasse, gehackt (123g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
2 Tasse (272g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
8 lbs (3599g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika  
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 1/2 g (5g)
- ☐ Salz  
3/4 oz (20g)
- ☐ frischer Basilikum  
36 Blätter (18g)
- ☐ Chilipulver  
2 EL (16g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
3 1/2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Dijon-Senf  
2 EL (30g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 EL (8g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
3 Prise (1g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
2 1/2 oz (mL)

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
3 Becher (510g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße  
5 EL (85g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (237g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (200g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
3/4 Stange (81g)
- ☐ Scheibenkäse  
6 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (137g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)
- ☐ Käse  
6 EL, geraspelt (42g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3/4 lbs (354g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Weizentortillas  
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)
- ☐ Kaisersemmeln  
4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (228g)
- ☐ Bagel  
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ grüne Oliven  
36 groß (158g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

- ☐ Öl  
1 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing  
2 1/2 oz (mL)

- ☐ Banane  
6 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (708g)

### **Würste und Aufschnitt**

- ☐ Schinkenaufschnitt  
1 1/2 lbs (680g)

### **Schweinefleischprodukte**

- ☐ Bacon  
12 Scheibe(n) (120g)

### **Süßwaren**

- ☐ Zucker  
1/2 EL (7g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hähnchen- und Gemüse-Pfanne

896 kcal ● 107g Protein ● 22g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

15 oz (420g)

#### Öl, geteilt

2 TL (mL)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/4 Packung (ca. 285 g) (355g)

#### Wok-/Stir-Fry-Soße

5 EL (85g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist. Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren. Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Servieren.

### Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse gekochter Reis



### **Langkorn-Weißreis**

9 1/3 EL (108g)

### **Wasser**

1 1/6 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g Protein ● 64g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)

### **Sellerie, roh, gehackt**

1 1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (21g)

### **Dosen-Thunfisch**

3/4 lbs (354g)

### **Salz**

1/3 TL (1g)

### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

### **Mayonnaise**

1/4 Tasse (mL)

### **Brot**

5 Scheibe (160g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

---

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal ● 50g Protein ● 57g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Scheibenkäse**  
3 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (74g)  
**Brot**  
7 Scheibe(n) (224g)  
**Thymian, getrocknet**  
3 1/2 TL, gemahlen (5g)  
**Olivenöl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Pilze**  
1 3/4 Tasse, gehackt (123g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 1/2 Wrap(s) - 760 kcal ● 52g Protein ● 42g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/8 Avocado(s) (75g)

#### **Käse**

3 EL, geraspelt (21g)

#### **Weizentortillas**

1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)

#### **Schinkenaufschnitt**

6 oz (170g)

#### **Bacon**

3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

#### **Käse**

6 EL, geraspelt (42g)

#### **Weizentortillas**

3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)

#### **Schinkenaufschnitt**

3/4 lbs (340g)

#### **Bacon**

6 Scheibe(n) (60g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

#### **Gemischte Blattsalate**

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

#### **Salatdressing**

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(164g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)

#### **Salatdressing**

4 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Schinken-Bacon-Avocado-Bagel-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 1027 kcal ● 66g Protein ● 43g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/8 Avocado(s) (75g)

#### **Tomaten**

4 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (68g)

#### **Scheibenkäse**

1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)

#### **Bagel**

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(158g)

#### **Schinkenaufschnitt**

6 oz (170g)

#### **Bacon**

3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

#### **Tomaten**

9 Scheibe(n), dünn/klein (135g)

#### **Scheibenkäse**

3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

#### **Bagel**

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(315g)

#### **Schinkenaufschnitt**

3/4 lbs (340g)

#### **Bacon**

6 Scheibe(n) (60g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

954 kcal ● 97g Protein ● 25g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### **Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

#### **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**

13 1/3 oz (373g)

#### **Paprika**

1/4 EL (2g)

#### **Oliveöl**

1 EL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### **Salz**

1/4 EL (5g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

5/6 Packung (237g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

#### **Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfache Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. AUF DEM HERD: Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

### Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse - 300 kcal ● 7g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

**Butter**

2 1/4 EL (32g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 1/4 Tasse (205g)

**Salz**

1 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Butter**

1 EL (14g)

**Süßkartoffeln**

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buttriger weißer Reis

243 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Butter

3/4 EL (11g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Butter

1 1/2 EL (21g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

18 oz - 899 kcal ● 120g Protein ● 37g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Basilikum, geraspelt

18 Blätter (9g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (510g)

#### Chilipulver

1 EL (8g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL (1g)

#### grüne Oliven

18 groß (79g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Basilikum, geraspelt

36 Blätter (18g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1021g)

#### Chilipulver

2 EL (16g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 EL (1g)

#### grüne Oliven

36 groß (158g)

#### Salz

1/2 EL (9g)

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Banane**  
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 919 kcal ● 115g Protein ● 22g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

1 TL (mL)

**Kaisersemmeln**

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(114g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Tomaten**

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Kaisersemmeln**

4 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm)  
(228g)

**Dijon-Senf**

2 EL (30g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Tomaten**

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

2 lbs (907g)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

---

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

18 oz - 666 kcal ● 114g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

**Zitronenpfeffer**

1 EL (8g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

18 oz (504g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

---

**Mais**

277 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Gefrorene Maiskörner

2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

1 Süßkartoffel(n) - 317 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(n)

#### Butter

1 EL (14g)

#### Zimt (gemahlen)

3 Prise (1g)

#### Zucker

1/2 EL (7g)

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(210g)

1. OFEN:  
Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.  
Süßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger).  
Wenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.  
MIKROWELLE:  
Die Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen.  
Auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und 5–8 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kartoffel ist fertig, wenn die Schale aufbläht und das Innere weich ist. Die Garzeit verlängert sich, wenn mehrere Kartoffeln gleichzeitig in der Mikrowelle sind.  
Zucker und Zimt vermischen und beiseitestellen.  
Zum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.