

Meal Plan - 3300-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 3284 kcal ● 244g Protein (30%) ● 182g Fett (50%) ● 107g Kohlenhydrate (13%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1640 kcal, 109g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts](#)
4 Frühstückskotelett(s)- 1316 kcal



[Karotten-Pommes](#)
323 kcal

Abendessen

1645 kcal, 135g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
279 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)
6 halbe Paprika(n)- 1367 kcal

Day 2 3258 kcal ● 231g Protein (28%) ● 172g Fett (47%) ● 157g Kohlenhydrate (19%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1640 kcal, 109g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts](#)
4 Frühstückskotelett(s)- 1316 kcal



[Karotten-Pommes](#)
323 kcal

Abendessen

1620 kcal, 122g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
391 kcal



[Cottage Pie](#)
1228 kcal

Day 3 3292 kcal ● 236g Protein (29%) ● 172g Fett (47%) ● 147g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1675 kcal, 114g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Buffalo-Drumsticks](#)
18 2/3 oz- 1089 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
584 kcal

Abendessen

1620 kcal, 122g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
391 kcal



[Cottage Pie](#)
1228 kcal

Day
4

3306 kcal ● 257g Protein (31%) ● 146g Fett (40%) ● 202g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1675 kcal, 114g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Buffalo-Drumsticks
18 2/3 oz- 1089 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
584 kcal

Abendessen

1635 kcal, 143g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Chinesisches Hähnchen-Bratreis
1113 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Day
5

3316 kcal ● 285g Protein (34%) ● 168g Fett (46%) ● 114g Kohlenhydrate (14%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1650 kcal, 177g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Knoblauch-Collard Greens
438 kcal



Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur
4 Kotelett(s)- 1212 kcal

Abendessen

1665 kcal, 108g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
1375 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Day
6

3313 kcal ● 254g Protein (31%) ● 167g Fett (45%) ● 151g Kohlenhydrate (18%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1645 kcal, 146g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1124 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal

Abendessen

1665 kcal, 108g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



Avocado-Apfel-Hähnchensalat
1375 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Day
7

3247 kcal ● 359g Protein (44%) ● 113g Fett (31%) ● 164g Kohlenhydrate (20%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1645 kcal, 146g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1124 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal

Abendessen

1600 kcal, 213g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
30 oz- 1060 kcal



Gemischter Salat
242 kcal



Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
9 3/4 Zehe(n) (29g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ Zwiebel
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (419g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Karotten
20 1/3 mittel (1240g)
- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (915g)
- ☐ Kartoffeln
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)
- ☐ frische Petersilie
7 1/2 Stängel (8g)
- ☐ Sellerie, roh
10 EL, gehackt (63g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Römersalat
3 Herzen (1500g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2/3 oz (23g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 oz (10g)
- ☐ Würzsalz
1 TL (6g)
- ☐ Cayennepfeffer
1 TL (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3/4 EL (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 EL, Blätter (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1/4 Tasse (mL)

Fette und Öle

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
5 2/3 Avocado(s) (1139g)
- ☐ Äpfel
2 1/2 mittel (Durchm. 3") (455g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
2 1/2 EL (36g)
- ☐ Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
1 1/6 groß (58g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1 Tasse(n) (125g)
- ☐ Maisstärke
1 1/2 EL (12g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (293g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
3 1/2 lbs (1608g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Worcestershire-Soße
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 1/4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
3 1/3 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Öl
1/2 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 Tasse (mL)

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
2 1/4 lbs (1021g)

Andere

- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2 1/3 lbs (1058g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose (1120g)
- ☐ Sojasauce
1 3/4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 lbs (3207g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)

Süßwaren

- ☐ Aprikosenmarmelade
1/2 Tasse (160g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Tasse(n) (mL)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts

4 Frühstückskotelett(s) - 1316 kcal ● 105g Protein ● 78g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Würzsalz

4 Prise (3g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

4 EL (mL)

Cayennepfeffer

4 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (63g)

Kotelett (mit Knochen)

4 Frühstück-Chop (448g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Würzsalz

1 TL (6g)

Butter

1 EL (14g)

Öl

1/2 Tasse (mL)

Cayennepfeffer

1 TL (2g)

Allzweckmehl

1 Tasse(n) (125g)

Kotelett (mit Knochen)

8 Frühstück-Chop (896g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

1. Beide Seiten der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mehl mit etwas Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer mischen. Jede Seite der Koteletts in der Mehlmischung wenden und dann auf einem Teller beiseitelegen.
3. Rapsöl bei mittlerer bis mittelhoher Hitze erhitzen. Die Butter hinzufügen. Wenn die Butter geschmolzen ist und die Butter/Öl-Mischung heiß ist, jeweils 3 Koteletts gleichzeitig 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite braten. Umdrehen und auf der anderen Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis die Koteletts goldbraun sind (achten Sie darauf, dass keine rosa Fleischsäfte mehr vorhanden sind). Auf einen Teller legen und mit den verbleibenden Koteletts ebenso verfahren.

Karotten-Pommes

323 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/4 TL (2g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Karotten, geschält

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 TL (3g)

Rosmarin, getrocknet

3/4 EL (3g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Karotten, geschält

1 3/4 lbs (794g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Drumsticks

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g Protein ● 83g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

18 2/3 oz (529g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/4 TL (2g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

2 1/3 lbs (1058g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

6 1/4 EL (mL)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

584 kcal ● 30g Protein ● 11g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

5/8 klein (44g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 1/4 Dose (560g)

frische Petersilie, gehackt

3 3/4 Stängel (4g)

Apelessig

1 1/4 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 1/4 klein (88g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2 1/2 Dose (1120g)

frische Petersilie, gehackt

7 1/2 Stängel (8g)

Apelessig

2 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

2 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 1/2 Tasse Cherrytomaten (373g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

4 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

22 oz (624g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

4 Kotelett(s) - 1212 kcal ● 158g Protein ● 36g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Kotelett(s)

Kotelett (mit Knochen)

4 Kotelett (712g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Aprikosenmarmelade

1/2 Tasse (160g)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.\r\nOlivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind.\r\nAprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren.\r\nServieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1124 kcal ● 132g Protein ● 51g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 1/4 mittel (76g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

10 oz (284g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

1 1/4 lbs (560g)

Apfelessig

1 1/4 TL (mL)

Thymian, getrocknet

5 Prise, Blätter (1g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

2 1/2 mittel (153g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1 1/4 lbs (567g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

2 1/2 lbs (1120g)

Apfelessig

2 1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1 1/4 TL, Blätter (1g)

Öl

5 EL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Wasser

2 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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

6 halbe Paprika(n) - 1367 kcal ● 122g Protein ● 73g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Ergibt 6 halbe Paprika(n)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Paprika

3 groß (492g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (5g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 2/3 Avocado(s) (335g)

Limettensaft

1/4 Tasse (mL)

Zwiebel

1/4 Tasse, fein gehackt (50g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Cottage Pie

1228 kcal ● 117g Protein ● 47g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
3/4 lbs (340g)
Maisstärke
3/4 EL (6g)
Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Worcestershire-Soße
1/2 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
3/4 EL (12g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Karotten, gewürfelt
1 1/2 mittel (92g)
Hackfleisch, 93% mager
18 oz (510g)
Butter
3/4 EL (11g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)
Kartoffeln, geschält & geviertelt
1 1/2 lbs (680g)
Maisstärke
1 1/2 EL (12g)
Thymian, getrocknet
1/2 EL, Blätter (2g)
Worcestershire-Soße
1 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Karotten, gewürfelt
3 mittel (183g)
Hackfleisch, 93% mager
2 1/4 lbs (1021g)
Butter
1 1/2 EL (21g)
Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)

1. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind, 10–20 Minuten. Abgießen und mit Milch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zerstampfen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
3. Speisestärke mit Brühe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.
4. Rinderhack in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze anbraten, bis es gebräunt ist. Auf einen Teller geben.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in die Pfanne geben. 7–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
6. Hitze auf Mittel reduzieren und Tomatenmark einrühren. 1–2 Minuten kochen.
7. Hack zurück in die Pfanne geben und die Brühemischung, Worcestershire, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
8. Die Fleischmischung in eine kleine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber verteilen.
9. 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Füllung blubbert. Vor dem Servieren 5–10 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Chinesisches Hähnchen-Bratreis

1113 kcal ● 108g Protein ● 33g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zwiebel, gehackt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt

14 oz (397g)

Langkorn-Weißreis

9 1/3 EL (108g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Sojasauce

1 3/4 EL (mL)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Ei(er)

1 1/6 groß (58g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Gehacktes Hähnchen in die Pfanne geben und weitergaren, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseitestellen.
4. Pfanne auswischen und die andere Hälfte des Öls erhitzen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne gießen. Sobald das Ei zu stocken beginnt, umrühren, damit es in kleine Stücke zerteilt wird.
5. Hähnchen und Zwiebeln, Reis, schwarzen Pfeffer, Sojasauce und etwas Salz nach Geschmack hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt und durchgewärmt ist. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Gekochter, gekühlter Reis eignet sich hervorragend für Bratreis. Wenn möglich, den Reis im Voraus zubereiten.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Avocado-Apfel-Hähnchensalat

1375 kcal ● 102g Protein ● 82g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel, fein gehackt

1 1/4 mittel (Durchm. 3") (228g)

Avocados, gehackt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

15 oz (425g)

Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

5 Prise (2g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh

5 EL, gehackt (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, fein gehackt

2 1/2 mittel (Durchm. 3") (455g)

Avocados, gehackt

2 1/2 Avocado(s) (503g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

30 oz (851g)

Limettensaft

5 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Salz

5 Prise (4g)

Knoblauchpulver

1 1/4 TL (4g)

Olivenöl

5 EL (mL)

Sellerie, roh

10 EL, gehackt (63g)

1. Hähnchen würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Hähnchen durchgegart ist, ca. 6–8 Minuten.
3. Während das Hähnchen gart, Dressing zubereiten: Olivenöl, Limettensaft und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und gut durchmischen.
5. Servieren.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

30 oz - 1060 kcal ● 189g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 30 oz

Marinade

1 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

30 oz (840g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten**

1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (28g)

**Karotten, geschält und geraspelt
oder in Scheiben geschnitten**

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder
gewürfelt**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)

Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
 2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.
-