

Meal Plan - 50 g Protein-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

945 kcal ● 57g Protein (24%) ● 65g Fett (62%) ● 21g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado
176 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Ranch-Hähnchen
4 Unze(n)- 230 kcal

Mittagessen

355 kcal, 22g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal

Day 2

1028 kcal ● 53g Protein (20%) ● 72g Fett (63%) ● 26g Kohlenhydrate (10%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado
176 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Ranch-Hähnchen
4 Unze(n)- 230 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 3 979 kcal ● 61g Protein (25%) ● 58g Fett (53%) ● 42g Kohlenhydrate (17%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

300 kcal, 33g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Hähnchenbrust

4 oz- 159 kcal



Caprese-Salat

142 kcal

Day 4 1071 kcal ● 63g Protein (23%) ● 58g Fett (49%) ● 63g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

375 kcal, 22g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Abendessen

455 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz- 338 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Day 5 1071 kcal ● 63g Protein (23%) ● 58g Fett (49%) ● 63g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

375 kcal, 22g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Abendessen

455 kcal, 30g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz- 338 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Day 6 993 kcal ● 55g Protein (22%) ● 26g Fett (23%) ● 114g Kohlenhydrate (46%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

210 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

460 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 175 kcal

Abendessen

325 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Day 7 993 kcal ● 55g Protein (22%) ● 26g Fett (23%) ● 114g Kohlenhydrate (46%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

210 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

460 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 175 kcal

Abendessen

325 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Limettensaft
3 EL (mL)
- ☐ Klementinen
5 Frucht (370g)
- ☐ Banane
1 mittel ($\approx 17,8\text{--}20,0$ cm lang) (118g)
- ☐ Orange
4 Orange (616g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 TL (16g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (41g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (2g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ frischer Basilikum
2 3/4 EL Blätter, ganz (4g)

Getränke

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Keule (je ca. 170 g) (85g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (336g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 lbs (454g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Öl
2/3 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
- ☐ Kochspray
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Andere

- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/8 Packung (≈ 155 g) (67g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Hummus
2 EL (30g)

- ☐ Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)
- ☐ Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
2 oz (57g)
- ☐ Tomaten
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (288g)
- ☐ Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
4 oz (113g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfen.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kaffee, aufgebrüht

1 1/2 EL (22g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kaffee, aufgebrüht

3 EL (44g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

2 TL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Abdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz - 295 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/2 Keule (je ca. 170 g) (85g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

1/4 EL (4g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
Olivенöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten

garen, bis sie leicht schrumpfen. Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen. Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen. Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Kochspray

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3
Sek. (0g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Kochspray

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3
Sek. (0g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 175 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/8 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Hummus

1 EL (15g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Putenaufschnitt

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Hummus

2 EL (30g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Ranch-Hähnchen

4 Unze(n) - 230 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ranch-Dressing-Mix

1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing-Mix

1/4 Päckchen (ca. 28 g) (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

1. Ofen auf 350 F (180 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über das Hähnchen verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten des Hähnchens streuen und andrücken, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
4. Hähnchen in eine Auflaufform legen und 35–40 Minuten garen oder bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
5. Mit einer Seite Ranch-Dressing servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Einfache Hähnchenbrust

4 oz - 159 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

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.

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Tomaten, halbiert**

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buffalo-Hähnchenflügel

8 oz - 338 kcal ● 29g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

2 2/3 EL (mL)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Flügel auf einem großen Backblech auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht ist. Während des Garens die Flüssigkeit mehrmals abgießen, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Kurz bevor das Hähnchen fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einen Topf geben. Erwärmen und verrühren.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen und mit der scharfen Sauce vermengen, bis sie überzogen sind.
6. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis - 73 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1 3/4 EL (21g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/4 Tasse (41g)

Wasser

1/2 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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
1/2 groß (162g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Pasta-Sauce
2 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 groß (323g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Pasta-Sauce
4 EL (65g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-