Meal Plan - 70 g Kohlenhydrate 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

1501 kcal 99g Protein (26%) 94g Fett (56%) 52g Kohlenhydrate (14%) 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast
1 Toast(s)- 272 kcal

Mittagessen

465 kcal, 36g Eiweiß, 0g netto Kohlenhydrate, 36g Fett

Buffalo-Drumsticks
8 oz- 467 kcal

Snacks

210 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Thunfisch und Cracker
142 kcal

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Day 2

1470 kcal 73g Protein (20%) 93g Fett (57%) 62g Kohlenhydrate (17%) 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast
1 Toast(s)- 272 kcal

Mittagessen

435 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing
214 kcal

Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

210 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Thunfisch und Cracker
142 kcal

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Day 3 1549 kcal 90g Protein (23%) 97g Fett (57%) 56g Kohlenhydrate (14%) 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück
285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen
605 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 45g Fett

Käse
1 oz- 114 kcal

Schinken-Tacos
2 2/3 Schinken-Taco(s)- 316 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Snacks
150 kcal, 3g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Abendessen
505 kcal, 41g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal

Day 4 1474 kcal 106g Protein (29%) 90g Fett (55%) 40g Kohlenhydrate (11%) 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück
285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen
605 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 45g Fett

Käse
1 oz- 114 kcal

Schinken-Tacos
2 2/3 Schinken-Taco(s)- 316 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Snacks
150 kcal, 3g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Abendessen
430 kcal, 57g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
49 kcal

Teriyaki-Hähnchen
8 oz- 380 kcal

Day 5 1549 kcal 99g Protein (26%) 109g Fett (63%) 31g Kohlenhydrate (8%) 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück
285 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Southwest-Speck-Omelett
287 kcal

Mittagessen
570 kcal, 43g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 41g Fett

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal

Gekochte Paprika
1 Paprika- 120 kcal

Snacks
155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen
535 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 38g Fett

Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal

Steak mit Schalotten-Sauce
4 oz Steak- 302 kcal

Day 6 1502 kcal 129g Protein (34%) 95g Fett (57%) 20g Kohlenhydrate (5%) 13g Ballaststoffe (3%)

Frühstück
230 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Bacon
3 Scheibe(n)- 152 kcal

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Mittagessen
570 kcal, 43g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 41g Fett

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal

Gekochte Paprika
1 Paprika- 120 kcal

Snacks
155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen
545 kcal, 64g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen
8 Unze(n)- 395 kcal

Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Day 7 1483 kcal 122g Protein (33%) 83g Fett (50%) 42g Kohlenhydrate (11%) 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Bacon
3 Scheibe(n)- 152 kcal

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

155 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

555 kcal, 37g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Kürbiskerne
183 kcal

Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

545 kcal, 64g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen
8 Unze(n)- 395 kcal

Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Einkaufsliste

Backwaren

- [ ] Cracker
  10 Cracker (35g)
- [ ] Brot
  4 Scheibe (128g)
- [ ] Hamburgerbrötchen
  1 Brötchen (51g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Dosen-Thunfisch
  1 Dose (171g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Ei(er)
  12 groß (600g)
- [ ] Provolone
  2 Scheibe(n) (56g)
- [ ] Käse
  4 oz (108g)
- [ ] Vollmilch
  2/3 Tasse(n) (mL)
- [ ] Butter
  1 1/4 EL (18g)
- [ ] Blauschimmelkäse
  1 oz (28g)
- [ ] Ziegenkäse
  2 oz (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Orange
  2 Orange (308g)
- [ ] Avocados
  1 Avocado(s) (201g)
- [ ] Limettensaft
  5/6 fl oz (mL)
- [ ] Himbeeren
  1 1/2 Tasse (185g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Paprika
  3 groß (504g)
- [ ] Zwiebel
  1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (171g)
- [ ] Römersalat
  1/4 Kopf (149g)
- [ ] Tomaten
  5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (633g)

Fette und Öle

- [ ] Öl
  2 1/4 oz (mL)
- [ ] Ranch-Dressing
  1 EL (mL)
- [ ] Olivenöl
  1 3/4 oz (mL)
- [ ] Salatdressing
  1 TL (mL)

Andere

- [ ] Italienische Gewürzmischung
  1/4 EL (3g)
- [ ] Hähnchenschenkel, mit Haut
  1/2 lbs (227g)
- [ ] Guacamole, abgepackt
  10 oz (289g)
- [ ] Teriyaki-Soße
  3 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- [ ] schwarzer Pfeffer
  3 g (3g)
- [ ] Salz
  1/4 oz (7g)
- [ ] Knoblauchpulver
  3 Prise (1g)
- [ ] Paprika
  1 1/4 TL (3g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  3 Prise, gemahlen (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Frank's RedHot Sauce
  4 TL (mL)
- [ ] Salsa
  1/3 Tasse (96g)
- [ ] Gemüsebrühe (servierbereit)
  1/8 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Mandeln
  4 EL, ganz (36g)
- [ ] geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
  4 EL (30g)

Würste und Aufschnitt

- [ ] Kohl
  1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
- [ ] Gefrorener Brokkoli
  2 1/2 Tasse (228g)
- [ ] Gurke
  4 Scheiben (28g)
- [ ] Karotten
  1/8 mittel (8g)
- [ ] Schalotten
  1/4 Schalotte (28g)
- [ ] frischer Spinat
  13 1/2 Tasse(n) (405g)
- [ ] Knoblauch
  1 1/2 Zehe (5g)

Rindfleischprodukte

- [ ] Sirloin-Steak, roh
  3/4 lbs (340g)
- [ ] Hackfleisch, 93% mager
  6 oz (170g)
- [ ] Schinkenaufschnitt
  5 1/3 Scheibe (123g)

Süßwaren

- [ ] Zartbitterschokolade, 70–85 %
  4 Quadrat(e) (40g)

Schweinefleischprodukte

- [ ] Bacon
  12 Scheibe(n) (120g)

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  1 1/2 lbs (672g)
- [ ] Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
  2 Keule (je ca. 170 g) (340g)

Snacks

- [ ] Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
  1 1/2 Kuchen (14g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Erdnussbutter
  3 EL (48g)

Recipes

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal 1g Protein 0g Fett 3g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal 12g Protein 16g Fett 14g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Southwest-Speck-Omelett

287 kcal 20g Protein 22g Fett 2g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Bacon, gekocht und gehackt
2 Scheibe(n) (20g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bacon, gekocht und gehackt
6 Scheibe(n) (60g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Eier mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie gut verbunden sind.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es heiß ist. Die Pfanne kippen, um den Boden zu bedecken.
3. Eimischung einfüllen.
4. Gegarte Teile vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, damit ungegarte Eier an die heiße Pfannenoberfläche gelangen.
5. Weiter garen, dabei die Pfanne kippen und die gegarten Teile bei Bedarf vorsichtig bewegen.
6. Nach ein paar Minuten Paprika, Zwiebel und Speck auf eine Hälfte des Omeletts geben.
7. Weitergaren, bis kein flüssiges Ei mehr vorhanden ist. Omelett halbmondförmig zusammenklappen und auf einen Teller schieben.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bacon

3 Scheibe(n) - 152 kcal 11g Protein 12g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Bacon
3 Scheibe(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon
6 Scheibe(n) (60g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal 6g Protein 6g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Buffalo-Drumsticks

8 oz - 467 kcal 36g Protein 36g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 8 oz

Hähnchenschenkel, mit Haut
1/2 lbs (227g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Öl
1/4 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 TL (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.

Mittagessen 2

An Tag 2 essen

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal 3g Protein 17g Fett 7g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Kohl
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
Öl
3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing
1 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal 8g Protein 18g Fett 3g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse

1 oz - 114 kcal 7g Protein 9g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Käse
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schinken-Tacos

2 2/3 Schinken-Taco(s) - 316 kcal 18g Protein 22g Fett 6g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Käse
2 2/3 EL, geraspelt (19g)
Salsa
2 2/3 EL (48g)
Guacamole, abgepackt
1/3 Tasse (82g)
Schinkenaufschnitt
2 2/3 Scheibe (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
1/3 Tasse, geraspelt (37g)
Salsa
1/3 Tasse (96g)
Guacamole, abgepackt
2/3 Tasse (165g)
Schinkenaufschnitt
5 1/3 Scheibe (123g)

1. Alufolie verwenden, um den Schinken in Form einer Taco-Schale zu stützen.
2. Im Ofen ein paar Minuten grillen (Broil), bis er knusprig ist. Sie können zunächst etwas schlaff wirken, härten aber nach ein paar Minuten Abkühlzeit nach.
3. Guacamole, Salsa und Käse in die Schalen geben.
4. Servieren

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal 2g Protein 14g Fett 5g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

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.

Mittagessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal 41g Protein 32g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Paprika
1 Prise (0g)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Blauschimmelkäse
1/2 oz (14g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
3 Prise, gemahlen (1g)
Blauschimmelkäse
1 oz (28g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2 Keule (je ca. 170 g) (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal 1g Protein 9g Fett 5g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
2 groß (328g)
Öl
4 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Kürbiskerne

183 kcal 9g Protein 15g Fett 3g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal 28g Protein 14g Fett 25g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1/2 Dose (86g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Thunfisch und Cracker

142 kcal 10g Protein 6g Fett 11g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Cracker
5 Cracker (18g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker
10 Cracker (35g)
Dosen-Thunfisch
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal 2g Protein 9g Fett 7g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal 1g Protein 0g Fett 4g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal 4g Protein 8g Fett 6g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal 1g Protein 0g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal 1g Protein 0g Fett 16g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal 32g Protein 31g Fett 7g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Paprika, in Streifen geschnitten
1 klein (74g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Provolone
1 Scheibe(n) (28g)
Römersalat
2 Blatt innen (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Streifen geschnitten
2 klein (148g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Provolone
2 Scheibe(n) (56g)
Römersalat
4 Blatt innen (24g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Abendessen 2

An Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal 4g Protein 7g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal 37g Protein 15g Fett 28g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Burger(s)

Öl
1/4 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Gurke
4 Scheiben (28g)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal 2g Protein 2g Fett 4g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (8g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)
Römersalat, grob gehackt
1/4 Herzen (125g)
Salatdressing
1 TL (mL)

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

Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal 55g Protein 13g Fett 11g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 8 oz

Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
1/2 lbs (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal 5g Protein 5g Fett 8g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse(n)

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal 3g Protein 12g Fett 2g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse

Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)

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

Steak mit Schalotten-Sauce

4 oz Steak - 302 kcal 24g Protein 21g Fett 4g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Ergibt 4 oz Steak

Schalotten, fein gehackt
1/4 Schalotte (28g)
Öl
1/4 EL (mL)
Butter
1/4 EL (4g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
Sirloin-Steak, roh
4 oz (113g)

1. Steak rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steak hinzufügen und je nach gewünschtem Gargrad 4–8 Minuten pro Seite braten. Steak herausnehmen und zum Ruhen beiseitestellen.
3. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Öl sowie die Schalotten in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten rühren, bis sie leicht weich sind. Gemüsebrühe einrühren und 2–4 Minuten köcheln, bis die Brühe auf etwa die Hälfte reduziert ist. Hitze ausschalten und die Butter einrühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Schalotten-Sauce über das Steak gießen und servieren.

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ziegenkäse & Spinat Hasselback-Hähnchen

8 Unze(n) - 395 kcal 59g Protein 17g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
frischer Spinat
3/4 Tasse(n) (23g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Paprika
4 Prise (1g)
Käse
1 EL, geraspelt (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Paprika
1 TL (2g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Rand mit Folie auslegen.
2. In einem kleinen Topf bei niedriger Hitze Ziegenkäse und Spinat geben und verrühren, bis der Spinat welk ist, etwa eine Minute. Beiseitestellen.
3. Hähnchen auf das Backblech legen und Schlitze längs in die Brust schneiden, tief, aber nicht ganz durch.
4. Schlitze mit der Spinat-Ziegenkäse-Mischung füllen.
5. Paprika, eine Prise Salz und Pfeffer sowie geriebenen Käse darüber streuen und 20–25 Minuten backen oder bis durchgegart.
6. Optional: Zum Bräunen den Käse kurz unter den Grill legen.
7. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal 5g Protein 11g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.