Ernährungsplan - 85 g Kohlenhydrate-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

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

Tag 1

1475 kcal 70g Protein (19%) 104g Fett (63%) 45g Kohlenhydrate (12%) 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

285 kcal, 6g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Avocado
176 kcal

Mittagessen

495 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett

Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Karotten mit Ranch-Dip
173 kcal

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

450 kcal, 35g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal

Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal

Tag 2

1472 kcal 81g Protein (22%) 101g Fett (62%) 41g Kohlenhydrate (11%) 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 6g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Avocado
176 kcal

Mittagessen

495 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett

Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Karotten mit Ranch-Dip
173 kcal

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

450 kcal, 46g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett

Einfaches Putenhack
8 oz- 375 kcal

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
72 kcal

Tag 3

1506 kcal 67g Protein (18%) 99g Fett (59%) 61g Kohlenhydrate (16%) 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 6g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Avocado
176 kcal

Mittagessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur
1/2 Kotelett(s)- 151 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Karotten mit Ranch-Dip
173 kcal

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal

Buttriger Naturreis
125 kcal

Tag 4

1503 kcal 77g Protein (21%) 90g Fett (54%) 79g Kohlenhydrate (21%) 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Cremiges Rührei
182 kcal

Mittagessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur
1/2 Kotelett(s)- 151 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal

Buttriger Naturreis
125 kcal

Tag 5

1444 kcal 87g Protein (24%) 77g Fett (48%) 78g Kohlenhydrate (22%) 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Cremiges Rührei
182 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

495 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Avocado-BLT
411 kcal

Karotten und Hummus
82 kcal

Abendessen

425 kcal, 42g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
6 oz- 222 kcal

Tag 6

1475 kcal 79g Protein (22%) 83g Fett (50%) 80g Kohlenhydrate (22%) 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

170 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Apfelmus
57 kcal

Mittagessen

495 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Avocado-BLT
411 kcal

Karotten und Hummus
82 kcal

Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Honig-Senf-Hähnchensalat
277 kcal

Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Tag 7

1536 kcal 98g Protein (25%) 88g Fett (52%) 73g Kohlenhydrate (19%) 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

170 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Apfelmus
57 kcal

Mittagessen

555 kcal, 40g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf
1 oz- 427 kcal

Honigglasierte Karotten
128 kcal

Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Honig-Senf-Hähnchensalat
277 kcal

Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Einkaufsliste

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Babykarotten
  52 mittel (520g)
- [ ] Gefrorene grüne Bohnen
  2 Tasse (242g)
- [ ] Tomaten
  1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (210g)
- [ ] Pilze
  4 oz (113g)
- [ ] Kale-Blätter
  1 Bund (170g)
- [ ] frischer Spinat
  1/2 Tasse(n) (15g)
- [ ] Karotten
  6 oz (170g)

Fette und Öle

- [ ] Ranch-Dressing
  6 EL (90mL)
- [ ] Öl
  1/2 oz (15mL)
- [ ] Olivenöl
  2/3 oz (25mL)
- [ ] Salatdressing
  1/2 Tasse (113mL)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Ei(er)
  9 groß (450g)
- [ ] Butter
  3/4 Stange (86g)
- [ ] Scheibenkäse
  4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
- [ ] Vollmilch
  3 1/2 Tasse(n) (830mL)
- [ ] Käsestange
  2 Stange (56g)
- [ ] Ziegenkäse
  2 EL (28g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/8 oz (2g)
- [ ] Salz
  1/6 oz (6g)
- [ ] Balsamicoessig
  1/4 EL (4mL)

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
  6 oz (170g)
- [ ] Hackfleisch (Pute), roh
  1/2 lbs (227g)
- [ ] Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
  2 Oberschenkel (340g)
- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  14 oz (395g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Mandeln
  14 EL, ganz (125g)
- [ ] Pekannüsse
  1/2 Tasse, Hälften (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Avocados
  3 1/4 Avocado(s) (653g)
- [ ] Zitronensaft
  3/8 fl oz (13mL)
- [ ] Zitrone
  1 klein (58g)
- [ ] Apfelmus
  2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Backwaren

- [ ] Brot
  10 Scheibe (320g)

Andere

- [ ] Gemischte Blattsalate
  9 1/2 Tasse (285g)

Getränke

- [ ] Wasser
  1/8 Gallon (230mL)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Vollkornreis (brauner Reis)
  4 EL (48g)

Süßwaren

- [ ] Aprikosenmarmelade
  2 EL (40g)

- [ ] Zitronenpfeffer
  1 TL (3g)
- [ ] Dijon-Senf
  5 TL (25g)
- [ ] brauner Delikatesssenf
  1/2 EL (8g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  4 Prise, gemahlen (1g)
- [ ] Honig
  2 oz (52g)

Schweinefleischprodukte

- [ ] Kotelett (mit Knochen)
  1 Kotelett (178g)
- [ ] bacon, gekocht
  4 Scheibe(n) (40g)

Snacks

- [ ] kleiner Müsliriegel
  2 Riegel (50g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Hummus
  1/2 Tasse (120g)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (3mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (8mL)

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

Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal 4g Protein 5g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Cremiges Rührei

182 kcal 13g Protein 14g Fett 2g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (15mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (30mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 122 kcal 9g Protein 9g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:	Für alle 2 Mahlzeiten:
Wasser 1 TL (5mL)	**Wasser** 2 TL (10mL)
Ei(er) 1 groß (50g)	**Ei(er)** 2 groß (100g)
Ziegenkäse 3 TL (14g)	**Ziegenkäse** 2 EL (28g)
Tomaten, gehackt 1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)	**Tomaten, gehackt** 2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Milch

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

Für eine einzelne Mahlzeit:	Für alle 2 Mahlzeiten:
Vollmilch 1 Tasse(n) (240mL)	**Vollmilch** 2 Tasse(n) (480mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal 22g Protein 33g Fett 25g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
1 EL (14g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
2 EL (28g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

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.

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (160mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (320mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal 5g Protein 15g Fett 9g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1/2 Kotelett(s) - 151 kcal 20g Protein 4g Fett 8g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
3/8 TL (2mL)
Aprikosenmarmelade
1 EL (20g)
Olivenöl
1/4 TL (1mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Kotelett (mit Knochen)
1/2 Kotelett (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/4 EL (4mL)
Aprikosenmarmelade
2 EL (40g)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Kotelett (mit Knochen)
1 Kotelett (178g)

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 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Avocado-BLT

411 kcal 19g Protein 21g Fett 28g Kohlenhydrate 10g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
bacon, gekocht
2 Scheibe(n) (20g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Salz
1 Prise (0g)
Brot
2 Scheibe (64g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
bacon, gekocht
4 Scheibe(n) (40g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Salz
2 Prise (1g)
Brot
4 Scheibe (128g)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Den Speck nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nBrot toasten.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nEine Scheibe mit Salat, Speck, Avocado und Tomate belegen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen.\r\nMit der anderen Scheibe abschließen.

Karotten und Hummus

82 kcal 3g Protein 3g Fett 7g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
Babykarotten
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 4

An Tag 7 essen

Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

1 oz - 427 kcal 39g Protein 26g Fett 9g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 oz

brauner Delikatesssenf
1/2 EL (8g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Honig
1/2 EL (11g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)

1. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen.\r\nHonig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.\r\nDie Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.\r\nDie Hähnchenstücke 40–45 Minuten rösten, bis sie durchgegart sind. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Honigglasierte Karotten

128 kcal 2g Protein 3g Fett 18g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Butter
1/4 EL (3g)
Karotten
6 oz (170g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (30mL)
Honig
1 TL (8g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Zitronensaft
1 TL (6mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Snacks 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Karotten mit Ranch-Dip

173 kcal 1g Protein 14g Fett 8g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Babykarotten
12 mittel (120g)
Ranch-Dressing
2 EL (30mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
36 mittel (360g)
Ranch-Dressing
6 EL (90mL)

1. Karotten in dünne Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip zum Eintunken servieren.

Gekochte Eier

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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 4 und Tag 5 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal 3g Protein 5g Fett 15g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfelmus

57 kcal 0g Protein 0g Fett 12g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal 3g Protein 15g Fett 8g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Butter
4 TL (18g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfache Hähnchenschenkel

6 oz - 255 kcal 32g Protein 14g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 6 oz

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
6 oz (170g)
Öl
1/4 EL (4mL)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 essen

Einfaches Putenhack

8 oz - 375 kcal 45g Protein 22g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 8 oz

Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)
Öl
1 TL (5mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal 1g Protein 5g Fett 4g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)
Olivenöl
1 TL (5mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal 2g Protein 5g Fett 5g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (23mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (45mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Hähnchenschenkel mit Pilzen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (30mL)
Butter
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Oberschenkel (85g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (15mL)
Salz
1 Prise (0g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (59mL)
Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 Oberschenkel (170g)
Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben geschnitten
4 oz (113g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.\r\nDas Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.\r\nOlivenöl 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.\r\nDas 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.\r\nDie 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.\r\nDie 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.\r\nEtwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.

Buttriger Naturreis

125 kcal 2g Protein 5g Fett 17g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 TL (5g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (59mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
3/4 EL (11g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (119mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal 4g Protein 14g Fett 13g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (68mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

6 oz - 222 kcal 38g Protein 7g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Ergibt 6 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Zitronenpfeffer
1 TL (3g)

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.

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal 7g Protein 6g Fett 2g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Honig-Senf-Hähnchensalat

277 kcal 28g Protein 10g Fett 16g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Dijon-Senf
2 1/2 TL (12g)
Honig
2 1/2 TL (17g)
Öl
1/2 TL (3mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 oz (113g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 EL, in Scheiben (23g)
Avocados, gehackt
1/8 Avocado(s) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dijon-Senf
5 TL (25g)
Honig
5 TL (34g)
Öl
1 TL (6mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
4 EL, in Scheiben (45g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Hähnchen mit etwas Salz/Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen in die Pfanne geben und 3–5 Minuten pro Seite braten. Die Zeit hängt von der Dicke der Hähnchenbrust ab.
4. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Hälfte der Honig-Senf-Sauce über das Hähnchen geben und das Hähnchen ein paar Mal wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden, sobald es kühl genug zum Schneiden ist. Beiseite stellen.
5. Salat mit Blattsalaten, Tomaten und Avocado zusammenstellen. Restliche Honig-Senf-Sauce darüber geben und vermengen. Hähnchen hinzufügen und servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal 2g Protein 18g Fett 1g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.