

Meal Plan - 90 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 1490 kcal ● 109g Protein (29%) ● 80g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (20%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal

Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker
8 Stück(e)- 135 kcal

Mittagessen

550 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 549 kcal

Abendessen

530 kcal, 44g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käse
1 1/3 oz- 153 kcal



Ofenkartoffel mit Belägen
1/2 große Kartoffel(n)- 189 kcal



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal

Day 2 1456 kcal ● 92g Protein (25%) ● 84g Fett (52%) ● 76g Kohlenhydrate (21%) ● 7g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

275 kcal, 25g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier
4 Ei(s)- 277 kcal

Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker
8 Stück(e)- 135 kcal

Mittagessen

550 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Schinken-Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 549 kcal

Abendessen

495 kcal, 27g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Tacos mit Putenhack
1 Taco(s)- 234 kcal

Day 3 1490 kcal ● 55g Protein (15%) ● 95g Fett (58%) ● 87g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

135 kcal, 2g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Cracker
8 Stück(e)- 135 kcal

Mittagessen

580 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Muschel-Chowder
1 Dose- 364 kcal

Abendessen

540 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal



Curry-Linsen
362 kcal

Day 4 1559 kcal ● 69g Protein (18%) ● 101g Fett (58%) ● 78g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen
2 Häppchen- 189 kcal

Mittagessen

580 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Muschel-Chowder
1 Dose- 364 kcal

Abendessen

540 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Brokkoli mit Butter
1 1/3 Tasse- 178 kcal



Curry-Linsen
362 kcal

Day 5 1473 kcal ● 132g Protein (36%) ● 68g Fett (42%) ● 77g Kohlenhydrate (21%) ● 5g Ballaststoffe (1%)

Frühstück

235 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Gurken-Sandwich-Häppchen
2 Häppchen- 189 kcal

Mittagessen

530 kcal, 58g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat
380 kcal



Kefir
150 kcal

Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
4 oz- 148 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Day 6 1455 kcal ● 111g Protein (30%) ● 70g Fett (43%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Rührei mit Gemüse und Schinken
232 kcal

Snacks

175 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Trauben
87 kcal

Mittagessen

485 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Linsen
87 kcal



Caprese-Hähnchen
4 Unze(n)- 298 kcal

Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
4 oz- 148 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Day 7 1460 kcal ● 91g Protein (25%) ● 80g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n)- 57 kcal



Rührei mit Gemüse und Schinken

232 kcal

Snacks

175 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Trauben

87 kcal

Mittagessen

485 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Linsen

87 kcal



Caprese-Hähnchen

4 Unze(n)- 298 kcal

Abendessen

510 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Lachsburger

1 Burger(s)- 442 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1/4 lbs (101g)
- ☐ Butter
1/2 Stange (54g)
- ☐ Saure Sahne
1 oz (25g)
- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- ☐ Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mexikanische Käsemischung
2/3 oz (19g)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
- ☐ Römersalat
1/8 Kopf (16g)
- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (399g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 2/3 Tasse (243g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ frischer Spinat
2 1/2 Tasse(n) (75g)
- ☐ grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)
- ☐ Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
6 oz (170g)

Backwaren

- ☐ Cracker
24 Cracker (84g)
- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Taco-Schalen
1 Schale (13g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
13 1/4 oz (376g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 1/4 oz (38g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (661g)

Andere

- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
- ☐ Lachs-Burger-Patty
1 Frikadelle (113g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ Salz
2 g (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/8 Päckchen (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
4 EL, gehackt (11g)
- ☐ getrockneter Dill
2 Prise (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)
- ☐ Pesto
2 EL (32g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
 - ☐ Trauben
3 Tasse (276g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)

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

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
4 Prise (2g)
Brot
1/2 Scheibe (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Rührei mit Gemüse und Schinken

232 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt, gehackt

1 oz (28g)

grüne Paprika, gehackt

2 EL, gehackt (19g)

Zwiebel, gewürfelt

2 EL, gehackt (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Butter

1 TL (5g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt, gehackt

2 oz (57g)

grüne Paprika, gehackt

4 EL, gehackt (37g)

Zwiebel, gewürfelt

4 EL, gehackt (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Butter

2 TL (9g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Zwiebeln, grüne Paprika, Schinken und etwas Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Schinken-Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 549 kcal ● 38g Protein ● 31g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Schinkenaufschnitt

4 oz (113g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die Mayonnaise auf die andere Brotscheibe streichen und diese mit der Mayonnaise nach unten auf Schinken/Käse/Salat/Tomate legen.
3. So macht man ein Sandwich.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

380 kcal ● 50g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

1/2 lbs (213g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

frischer Spinat

2 1/2 Tasse(n) (75g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Caprese-Hähnchen

4 Unze(n) - 298 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, geviertelt

1 1/2 Kirschtomaten (26g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Pesto

1 EL (16g)

Öl

1/2 TL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, geviertelt

3 Kirschtomaten (51g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Pesto

2 EL (32g)

Öl

1 TL (mL)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

1. Öl auf die Hähnchenbrüste streichen und mit Salz/Pfeffer sowie italienischer Würzmischung nach Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen hinzufügen.
3. Jede Seite etwa 6–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
4. Währenddessen das Topping vorbereiten, indem Tomaten und Basilikum vermischt werden.
5. Wenn das Hähnchen fertig ist, Mozzarella in Scheiben auf jede Brust legen und noch eine Minute oder zwei weitergaren, bis er weich geworden ist.
6. Entnehmen, mit der Tomatenmischung toppen und einen Schuss Pesto darüber geben.
7. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cracker

8 Cracker (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker

24 Cracker (84g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Gurken-Sandwich-Häppchen

2 Häppchen - 189 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schinkenaufschnitt

2 Scheibe (46g)

Käse

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

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schinkenaufschnitt

4 Scheibe (92g)

Käse

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

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Schneide die Gurke in ca. 2,5 cm dicke Scheiben.
 2. Schneide den Käse in gleichmäßige Quadrate (4 Quadrate pro Scheibe).
 3. Setze die Häppchen zusammen, indem du Schinken und Käse zwischen zwei Gurkenscheiben legst und mit einem Zahnstocher fixierst.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 oz

Käse
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n) - 189 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 große Kartoffel(n)

Käse

1 EL, gerieben (7g)

Butter

4 Prise (2g)

Öl

1/4 TL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Saure Sahne

1/2 EL (6g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. OFEN:
2. Den Ofen auf 350 Grad vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. MIKROWELLE:
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Mit Butter, Salz nach Geschmack, Pfeffer nach Geschmack, saurer Sahne und Käse belegen.

Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 TL (mL)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Kabeljau, roh

6 oz (170g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tacos mit Putenhack

1 Taco(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 15g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco(s)

Mexikanische Käsemischung, geraspelt

2/3 oz (19g)

Taco-Gewürzmischung

1/8 Päckchen (3g)

Römersalat

4 TL, gerieben (4g)

Taco-Schalen

1 Schale (13g)

Tomaten, gehackt

1/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (15g)

Saure Sahne

2/3 oz (19g)

Hackfleisch (Pute), roh

1 1/3 oz (38g)

1. Die Pute bei mittlerer Hitze anbraten und mit Taco-Gewürz würzen.
2. Wenn die Pute durchgegart ist, in Taco-Schalen geben, mit weiteren Zutaten belegen und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brokkoli mit Butter

1 1/3 Tasse - 178 kcal ● 4g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
4 TL (19g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
Salz
2/3 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 2/3 EL (38g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 2/3 Tasse (243g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)

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

Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypaste
1/2 EL (8g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypaste
1 EL (15g)
Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

4 oz - 148 kcal ● 25g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

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.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (273g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Öl

1/4 TL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Lachs-Burger-Patty

1 Frikadelle (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.