

Meal Plan - Eiweißreicher 1300-Kalorien-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 1288 kcal ● 115g Protein (36%) ● 61g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Speck- & Eierbecher
1 Tasse(n)- 120 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

135 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Truthahn-Pepperoni
8 Scheiben- 34 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

440 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne
440 kcal

Abendessen

445 kcal, 44g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 2 1288 kcal ● 115g Protein (36%) ● 61g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (16%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Speck- & Eierbecher
1 Tasse(n)- 120 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

135 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Truthahn-Pepperoni
8 Scheiben- 34 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

440 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne
440 kcal

Abendessen

445 kcal, 44g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
6 oz- 385 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Day 3 1329 kcal ● 117g Protein (35%) ● 52g Fett (35%) ● 73g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 143 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Mittagessen

490 kcal, 38g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal



Gerösteter Blumenkohl
116 kcal

Abendessen

370 kcal, 52g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
8 oz- 298 kcal



Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Day 4

1324 kcal ● 118g Protein (36%) ● 36g Fett (24%) ● 106g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Mittagessen

485 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Abendessen

370 kcal, 52g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz- 298 kcal



Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Day 5

1355 kcal ● 127g Protein (38%) ● 46g Fett (31%) ● 95g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

250 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

485 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Abendessen

435 kcal, 60g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

2 Hähnchenschenkel- 407 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Day 6 1301 kcal ● 115g Protein (35%) ● 54g Fett (37%) ● 74g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

500 kcal, 46g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gerösteter Brokkoli
49 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal

Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel
362 kcal

Day 7 1301 kcal ● 115g Protein (35%) ● 54g Fett (37%) ● 74g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

500 kcal, 46g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gerösteter Brokkoli
49 kcal



Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung
1 Schenkel- 452 kcal

Abendessen

360 kcal, 44g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel
362 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1/2 EL (8g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/3 TL (1g)
- ☐ Chilipulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
29 1/4 oz (831g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
2 Schenkel (296g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/2 lbs (1194g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Blumenkohl
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
- ☐ Tomaten
1/2 Roma-Tomate (40g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ frische Petersilie
2 Stängel (2g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/2 Tasse (565g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Blauschimmelkäse
1 oz (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)
- ☐ Kiwi
3 Frucht (207g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 EL (mL)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Puten-Peperoni
16 Scheiben (28g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 3/4 oz (77g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
4 EL (68g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
2 Scheibe(n) (20g)
- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
3/4 lbs (340g)

- ☐ Hummus
5 EL (75g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)

Backwaren

- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
2 3/4 EL (48g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Speck- & Eierbecher

1 Tasse(n) - 120 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bacon

1 Scheibe(n) (10g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Speck auf einem Backblech etwa 10 Minuten backen, bis er größtenteils gegart, aber noch formbar ist. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Muffinblech einfetten und je eine Scheibe Speck in jede Mulde legen, so dass die Seiten bedeckt sind. In jede Mulde ein Ei aufschlagen.
4. 12–15 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Aus der Form nehmen und etwas abkühlen lassen. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Reste luftdicht im Kühlschrank aufbewahren oder einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig
1 EL (21g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig
1 EL (21g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.
Hüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Refried Beans
4 EL (61g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**schweinelanger Lendenbraten
(ohne Knochen), gewürfelt**

6 oz (170g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schweinelanger Lendenbraten
(ohne Knochen), gewürfelt**

3/4 lbs (340g)

Öl, geteilt

1/2 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

4 EL (68g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

**Hähnchenschenkel, mit Knochen
und Haut, roh**

1/3 lbs (151g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Honig

1 TL (7g)

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Gerösteter Blumenkohl

116 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gerösteter Brokkoli

49 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebelpulver
1 Prise (0g)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Gefrorener Brokkoli
1 Packung (284g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

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)

Hähnchenschenkel, 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)

Hähnchenschenkel, 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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Truthahn-Pepperoni

8 Scheiben - 34 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Puten-Pepperoni

8 Scheiben (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Pepperoni

16 Scheiben (28g)

1. Guten Appetit.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

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 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
5 EL (75g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

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 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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

6 oz - 385 kcal ● 38g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Thymian, getrocknet

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

16 oz (448g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Würzige Dry-Rub-Hähnchenschenkel

2 Hähnchenschenkel - 407 kcal ● 57g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Hähnchenschenkel

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, Blätter (1g)

Cayennepfeffer

1/3 TL (1g)

Chilipulver

1/4 EL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2 Schenkel (296g)

1. Den Ofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen.
In einer Schüssel die Gewürze und eine Prise Salz vermischen. Nach Belieben Cayennepfeffer anpassen. Das Hähnchen hinzufügen und umrühren, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
Die Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen und 20–30 Minuten backen, bis sie durchgegart und innen nicht mehr rosa sind.
Servieren.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel

362 kcal ● 44g Protein ● 5g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (168g)

Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

frische Petersilie, gehackt

1 Stängel (1g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Instant-Couscous, gewürzt

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

Öl

1/4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Gurke, gehackt

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

frische Petersilie, gehackt

2 Stängel (2g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis das Hähnchen durchgegart ist. Beiseite stellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie untermischen.
3. Hähnchen hacken.
4. Schüssel mit Couscous, Hähnchen, Gurke und Tomaten zusammenstellen. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.