

Meal Plan - 2200-Kalorien eiweißreicher 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

2156 kcal ● 209g Protein (39%) ● 105g Fett (44%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
197 kcal



[Gekochte Eier](#)
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Protein-Griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 139 kcal



[Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen](#)
1 Pfirsich- 162 kcal

Mittagessen

720 kcal, 71g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Salsa-Verde-Hähnchensalat](#)
718 kcal

Abendessen

800 kcal, 84g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Tomaten-Gurken-Salat](#)
71 kcal



[Taco-gefüllte Paprika](#)
3 gefüllte Paprika- 731 kcal

Day 2

2281 kcal ● 206g Protein (36%) ● 120g Fett (48%) ● 70g Kohlenhydrate (12%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
197 kcal



[Gekochte Eier](#)
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Protein-Griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 139 kcal



[Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen](#)
1 Pfirsich- 162 kcal

Mittagessen

845 kcal, 67g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)
2 Tasse(n)- 140 kcal



[Honig-Dijon-Lachs](#)
10 1/2 oz- 703 kcal

Abendessen

800 kcal, 84g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Tomaten-Gurken-Salat](#)
71 kcal



[Taco-gefüllte Paprika](#)
3 gefüllte Paprika- 731 kcal

Day 3

2187 kcal ● 197g Protein (36%) ● 91g Fett (38%) ● 111g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

230 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Mittagessen

845 kcal, 67g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal



Honig-Dijon-Lachs
10 1/2 oz- 703 kcal

Abendessen

780 kcal, 85g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weiße Hähnchen-Chili-Suppe
780 kcal

Day 4

2224 kcal ● 214g Protein (39%) ● 108g Fett (44%) ● 76g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
413 kcal

Snacks

230 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Mittagessen

850 kcal, 71g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Brokkoli mit Butter
2 1/4 Tasse- 300 kcal



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
551 kcal

Abendessen

730 kcal, 95g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Day 5

2215 kcal ● 232g Protein (42%) ● 81g Fett (33%) ● 117g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

415 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
413 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal

Mittagessen

795 kcal, 87g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Teriyaki-Hähnchen
12 oz- 570 kcal

Abendessen

730 kcal, 95g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Day 6

2158 kcal ● 213g Protein (40%) ● 96g Fett (40%) ● 86g Kohlenhydrate (16%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 34g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal



[Milch](#)
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



[Pfirsich](#)
1 Pfirsich- 66 kcal



[Paprikastreifen und Hummus](#)
85 kcal

Mittagessen

815 kcal, 79g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)
2 1/3 Tasse- 311 kcal



[Marry Me Chicken](#)
505 kcal

Abendessen

710 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
237 kcal



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)
12 oz- 473 kcal

Day 7

2158 kcal ● 213g Protein (40%) ● 96g Fett (40%) ● 86g Kohlenhydrate (16%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 34g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal



[Milch](#)
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Snacks

275 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



[Pfirsich](#)
1 Pfirsich- 66 kcal



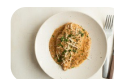
[Paprikastreifen und Hummus](#)
85 kcal

Mittagessen

815 kcal, 79g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)
2 1/3 Tasse- 311 kcal



[Marry Me Chicken](#)
505 kcal

Abendessen

710 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
237 kcal



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)
12 oz- 473 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (295g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Paprika
4 groß (623g)
- ☐ Tomatenpüree (Dose)
3/4 Tasse (188g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
16 Tasse (1448g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/2 lbs (mL)
- ☐ Öl
2 2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (64g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (385g)
- ☐ Vollmilch
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)
- ☐ Butter
7 EL (98g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (33g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (4g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
3 EL (45g)
- ☐ Great-Northern-Bohnen (aus der Dose)
3/4 Dose (≈425 g) (319g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (122g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2908g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
3/4 lb (340g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
17 1/4 Tasse (518g)
- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)
- ☐ Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
1/2 Glas (ca. 450 g) (216g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2/3 Tasse(n) (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (75g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
- ☐ Thymian, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Zwiebelpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ Paprika
1/3 TL (1g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 lbs (680g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 1/2 Scheiben (113g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (735g)
- ☐ Brombeeren
1/2 Tasse (72g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)

- ☐ Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 3/4 oz (79g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
3 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (595g)

Frühstückscerealien

- ☐ Granola
1/2 Tasse (45g)
 - ☐ Frühstücksflocken
3 1/3 Portion (100g)
 - ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
-

Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 EL (35g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

6 EL (105g)

Avocados

1 1/2 Scheiben (38g)

Kakaopulver

1 1/2 EL (9g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

3 EL (43g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

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 4 und Tag 5 essen

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

413 kcal ● 31g Protein ● 9g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

5/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (26g)

Vollmilch

5/6 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 2/3 Portion (50g)

Proteinpulver

1 2/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (52g)

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

3 1/3 Portion (100g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

Gefrorene Beerenmischung

1/2 Tasse (68g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

2/3 Tasse(n) (54g)

Gefrorene Beerenmischung

1 Tasse (136g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

Milch

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal ● 71g Protein ● 37g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Avocados, in Scheiben geschnitten

3 Scheiben (75g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

3 EL (45g)

Tomaten, gehackt

3/4 Roma-Tomate (60g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Salsa Verde

1 1/2 EL (24g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

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

Honig-Dijon-Lachs

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g Protein ● 43g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
7/8 Zehe (3g)
Olivenöl
1 3/4 TL (mL)
Honig
2 1/2 TL (18g)
Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)
Lachs
1 3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (298g)

Knoblauch, fein gehackt
1 3/4 Zehe (5g)
Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
Honig
1 3/4 EL (37g)
Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
Lachs
3 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (595g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Brokkoli mit Butter

2 1/4 Tasse - 300 kcal ● 7g Protein ● 26g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Butter

2 1/4 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/4 Tasse (205g)

Salz

1 Prise (0g)

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

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

551 kcal ● 65g Protein ● 32g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

3/4 lb (340g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Teriyaki-Hähnchen

12 oz - 570 kcal ● 82g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

3/4 lbs (336g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli mit Butter

2 1/3 Tasse - 311 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 1/3 EL (33g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/3 Tasse (212g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

1/4 Tasse (66g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Gefrorener Brokkoli

4 2/3 Tasse (425g)

Salz

1/4 TL (1g)

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

Marry Me Chicken

505 kcal ● 72g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebelpulver

1 1/3 Prise (0g)

Paprika

1 1/3 Prise (0g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (2g)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/6 Tasse (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

Zwiebelpulver

1/3 TL (1g)

Paprika

1/3 TL (1g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Half-and-Half (halb Sahne, halb Milch)

1/3 Tasse (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2/3 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Öl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/3 lbs (597g)

1. Die Hähnchenbrust beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Das Hähnchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen, bis er duftet.
4. Brühe einrühren und dabei eventuell angebrannte Reste vom Pfannenboden lösen.
5. Half & Half, Parmesan, italienische Gewürze, Paprika und Zwiebelpulver hinzufügen. Unbedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
6. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen und mit der Sauce begießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (0g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

Salz

2 Prise (1g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

Granola

4 EL (23g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Brombeeren, grob gehackt

1/2 Tasse (72g)

Granola

1/2 Tasse (45g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nlm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 EL (42g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

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

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Paprika

1/2 mittel (60g)

Hummus

2 1/2 EL (41g)

Paprika

1 1/2 mittel (179g)

Hummus

1/2 Tasse (122g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Taco-gefüllte Paprika

3 gefüllte Paprika - 731 kcal ● 82g Protein ● 35g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
Paprika
3 klein (222g)
Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
Tomatenpüree (Dose)
6 EL (94g)
Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)

Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (64g)
Paprika
6 klein (444g)
Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)
Tomatenpüree (Dose)
3/4 Tasse (188g)
Hackfleisch, 93% mager
1 1/2 lbs (680g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Schneide die Deckel der Paprika ab und entferne die Kerne. Stelle sie beiseite.
3. Brate in einer großen Pfanne das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer 8–10 Minuten an.
4. Gib Tomatenpüree, Taco-Gewürz und einen kleinen Schuss Wasser dazu. Kurz 2–4 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze ausschalten. Rühre etwa die Hälfte des Käses unter.
5. Fülle die Paprika mit der Taco-Mischung. Streue den restlichen Käse darüber.
6. Backe sie 20 Minuten, bis die Paprika zart sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Weißer Hähnchen-Chili-Suppe

780 kcal ● 85g Protein ● 12g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Great-Northern-Bohnen (aus der Dose), abgetropft
3/4 Dose (≈425 g) (319g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Salsa Verde
3/4 Tasse (192g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Hühnerbrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
In einem neuen Topf Brühe, Hähnchen, Bohnen, Salsa und Kreuzkümmel bei mittelhoher Hitze zusammengeben und umrühren.
Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Servieren.
*Crockpot-Methode:
Alle Zutaten (einschließlich des rohen Hähnchens) in den Crockpot geben. Auf niedrig 6–8 Stunden oder auf hoch 3–4 Stunden garen. Anschließend das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Hähnchenbrust

14 oz - 555 kcal ● 88g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (392g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 3/4 lbs (784g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. AUF DEM HERD: Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. ALLE METHODEN: Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

5 Tasse (455g)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

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

Hähnchenbrust mit Balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.