

Meal Plan - 2900-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

2932 kcal ● 219g Protein (30%) ● 108g Fett (33%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 161 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

440 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

368 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Käse-Ravioli

816 kcal



Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n)- 115 kcal

Abendessen

1010 kcal, 132g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfache Hähnchenbrust

18 oz- 714 kcal



Linsen

231 kcal



Grüne Bohnen

63 kcal

Day
2

2932 kcal ● 219g Protein (30%) ● 108g Fett (33%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 161 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

440 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding
368 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Käse-Ravioli
816 kcal



Einfaches Knoblauchbrot
1 Scheibe(n)- 115 kcal

Abendessen

1010 kcal, 132g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfache Hähnchenbrust
18 oz- 714 kcal



Linsen
231 kcal



Grüne Bohnen
63 kcal

Day
3

2905 kcal ● 225g Protein (31%) ● 117g Fett (36%) ● 204g Kohlenhydrate (28%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

550 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 161 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

500 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl-Chips
138 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

965 kcal, 92g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Instant-Kartoffelpüree
103 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
12 oz- 599 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

890 kcal, 84g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Libanesische Rinder-Pitas
1 1/2 Pita(s)- 831 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day
4

2887 kcal ● 230g Protein (32%) ● 95g Fett (30%) ● 243g Kohlenhydrate (34%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

485 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Mittagessen

965 kcal, 92g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Instant-Kartoffelpüree

103 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Snacks

500 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

940 kcal, 90g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n)- 779 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal

Day
5

2865 kcal ● 228g Protein (32%) ● 113g Fett (35%) ● 204g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

485 kcal, 31g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 86g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

880 kcal



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

Abendessen

970 kcal, 83g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



Chinesisches Hähnchen-Bratreis

716 kcal

Day
6

2895 kcal ● 226g Protein (31%) ● 130g Fett (40%) ● 176g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

545 kcal, 33g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Paleo-Frühstücksmuffins

2 Muffin(s)- 232 kcal

Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

Mittagessen

955 kcal, 76g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal



Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 676 kcal

Abendessen

1025 kcal, 89g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Teriyaki-Hähnchen

12 oz- 570 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

Day
7

2895 kcal ● 226g Protein (31%) ● 130g Fett (40%) ● 176g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

545 kcal, 33g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Paleo-Frühstücksmuffins

2 Muffin(s)- 232 kcal

Snacks

365 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

Mittagessen

955 kcal, 76g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal



Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 676 kcal

Abendessen

1025 kcal, 89g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Teriyaki-Hähnchen

12 oz- 570 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

Süßwaren

- ☐ Sirup
4 TL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
2 Tasse (267g)
- ☐ Banane
1 1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang)
(122g)
- ☐ Birnen
4 mittel (712g)
- ☐ grüne Oliven
24 groß (106g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Andere

- ☐ Kakaopulver
3 1/3 TL (7g)
- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
4 EL (68g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
8 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Ei(er)
11 2/3 mittel (514g)
- ☐ Butter
2 TL (9g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 1/3 oz (38g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Käsestange
12 Stange (336g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 Becher (359g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/4 Gallon (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (164g)
- ☐ Sojasauce
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ frische Petersilie
6 EL, gehackt (23g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (211g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (744g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung
2 oz (57g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Rote Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (728g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)
- ☐ Pita-Brot
1 1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (96g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

- ☐ Scheibenkäse
6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
1/3 Tasse (76g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 oz (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2952g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 1/2 TL (21g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
3 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 1/2 g (2g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (14g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Rotweinessig
2 TL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
1 EL (3g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ tiefgekühlte Käseravioli
1 1/2 lbs (680g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (672g)
- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (71g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (341g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
3/4 lbs (340g)
- ☐ gekochter Schinken
4 oz, ohne Knochen (113g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (208g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Banane & Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 161 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (41g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 1/2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (122g)

Zimt (gemahlen)

3 Prise (1g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paleo-Frühstücksmuffins

2 Muffin(s) - 232 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gekochter Schinken, zerkrümelt

2 oz, ohne Knochen (57g)

Wasser

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

Rote Paprika

4 EL, gehackt (37g)

Ei(er)

2 mittel (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gekochter Schinken, zerkrümelt

4 oz, ohne Knochen (113g)

Wasser

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Zwiebel

1/2 Tasse, gehackt (80g)

Rote Paprika

1/2 Tasse, gehackt (75g)

Ei(er)

4 mittel (176g)

1. Backofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Muffinförmchen fetten oder mit Papierförmchen auslegen (Anzahl der Förmchen siehe Rezeptangaben).
Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Schinken, Paprika, Zwiebel, Salz, schwarzen Pfeffer und Wasser zu den verquirlten Eiern geben und vermischen. Eimischung gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen gießen.
Im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins in der Mitte fest sind, 18 bis 20 Minuten.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Ravioli

816 kcal ● 33g Protein ● 20g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

tiefgekühlte Käseravioli

3/4 lbs (340g)

Pasta-Sauce

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

tiefgekühlte Käseravioli

1 1/2 lbs (680g)

Pasta-Sauce

1 Glas (ca. 680 g) (672g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Einfaches Knoblauchbrot

1 Scheibe(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauchpulver
1/2 Prise (0g)
Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1 Prise (1g)
Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Butter auf das Brot streichen, etwas Knoblauchpulver darüberstreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Instant-Kartoffelpüree

103 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffelpüree-Mischung
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffelpüree-Mischung
2 oz (57g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, geraspelt
12 Blätter (6g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3/4 lbs (340g)
Chilipulver
2 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
grüne Oliven
12 groß (53g)
Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, geraspelt
24 Blätter (12g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (680g)
Chilipulver
4 TL (11g)
schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
grüne Oliven
24 groß (106g)
Salz
1 TL (6g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.
Das Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

880 kcal ● 82g Protein ● 37g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



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.

Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Olivenöl

1 EL (mL)

Rotweinessig

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Rotweinessig

2 TL (mL)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Tasse (280g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

1 1/2 Sandwich(es) - 676 kcal ● 58g Protein ● 27g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrockneter Dill
3 Prise (0g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/4 EL (39g)
Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 20 g) (57g)
Gurke, gehackt
9 Scheiben (63g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Putenaufschnitt
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/4 Tasse (79g)
Scheibenkäse
6 Scheibe (je ca. 20 g) (114g)
Gurke, gehackt
18 Scheiben (126g)
Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Putenaufschnitt
3/4 lbs (340g)

1. Gehackte Gurke, griechischen Joghurt, Dill und etwas Salz/Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, bis die Gurke vollständig bedeckt ist.
2. Sandwich zusammenstellen, indem Käse und Putenscheiben auf die untere Brotscheibe gelegt werden. Gurkenmischung darauf verteilen und die obere Brotscheibe auflegen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

368 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sirup
2 TL (mL)
Himbeeren
1/3 Tasse (41g)
Kakaopulver
1 2/3 TL (3g)
Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
2 2/3 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirup
4 TL (mL)
Himbeeren
2/3 Tasse (82g)
Kakaopulver
3 1/3 TL (7g)
Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
1/3 Tasse (76g)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

Milch

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Salz
1/2 EL (8g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
4 Stange (112g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
12 Stange (336g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

18 oz - 714 kcal ● 113g Protein ● 29g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Linzen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linzen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linzen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Libanesische Rinder-Pitas

1 1/2 Pita(s) - 831 kcal ● 83g Protein ● 27g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Pita(s)

Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3/4 EL (5g)

frische Petersilie, gehackt

6 EL, gehackt (23g)

Zwiebel, gehackt

3/4 klein (53g)

Pita-Brot

1 1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (96g)

Hackfleisch, 93% mager

3/4 lbs (341g)

1. Backofen auf 180 °C (360 °F) vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Gewürze und eine Prise Salz vermengen.
3. Jedes Pita horizontal halbieren wie ein Hamburgerbrötchen, sodass ein Ober- und Unterteil entsteht.
4. Pita-Unterseiten auf ein Backblech legen und gleichmäßig mit der Fleischmischung belegen. Die Pita-Oberseiten darauf drücken und alles längs halbieren.
5. Ca. 20 Minuten backen. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 1/2 Kartoffel(n) - 779 kcal ● 81g Protein ● 9g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kartoffel(n)

Süßkartoffeln, halbiert

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (336g)

Barbecue-Soße

4 EL (71g)

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.

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

frischer Basilikum

2 TL, gehackt (2g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Chinesisches Hähnchen-Bratreis

716 kcal ● 70g Protein ● 21g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Zwiebel, gehackt**

3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (41g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt

1/2 lbs (255g)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Ei(er)

3/4 groß (38g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
 2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
 3. Gehacktes Hähnchen in die Pfanne geben und weitergaren, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseitestellen.
 4. Pfanne auswischen und die andere Hälfte des Öls erhitzen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne gießen. Sobald das Ei zu stocken beginnt, umrühren, damit es in kleine Stücke zerteilt wird.
 5. Hähnchen und Zwiebeln, Reis, schwarzen Pfeffer, Sojasauce und etwas Salz nach Geschmack hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt und durchgewärmt ist. Servieren.
 6. Meal-Prep-Hinweis: Gekochter, gekühlter Reis eignet sich hervorragend für Bratreis. Wenn möglich, den Reis im Voraus zubereiten.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Teriyaki-Hähnchen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

3/4 Tasse (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt

1 1/2 lbs (672g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)

(154g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Salz

5 Prise (4g)

Knoblauchpulver

5 Prise (2g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Zwiebel

2 1/2 EL, fein gehackt (38g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
 2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
 3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
 4. Gekühlt servieren.
-