

Meal Plan - 140 g Protein-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

1722 kcal ● 153g Protein (36%) ● 78g Fett (41%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 22g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

215 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen
1 Kekse- 213 kcal

Mittagessen

575 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
9 oz- 449 kcal

Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal

Day 2

1738 kcal ● 147g Protein (34%) ● 65g Fett (34%) ● 120g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 22g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

215 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen
1 Kekse- 213 kcal

Mittagessen

590 kcal, 56g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Abendessen

625 kcal, 63g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal

Day 3

1697 kcal ● 158g Protein (37%) ● 43g Fett (23%) ● 152g Kohlenhydrate (36%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
165 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

270 kcal, 15g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal

Mittagessen

590 kcal, 56g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Abendessen

520 kcal, 67g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Day 4

1684 kcal ● 147g Protein (35%) ● 64g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (27%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
165 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

270 kcal, 15g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal

Mittagessen

575 kcal, 45g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Salsa-Verde-Hähnchensalat
239 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Abendessen

520 kcal, 67g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Day 5

1675 kcal ● 143g Protein (34%) ● 59g Fett (32%) ● 120g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse-Toast
2 Toast(s)- 286 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten
1 oz- 149 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Mittagessen

600 kcal, 39g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal

Abendessen

570 kcal, 63g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette
490 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Day 6

1686 kcal ● 146g Protein (35%) ● 74g Fett (39%) ● 90g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse-Toast
2 Toast(s)- 286 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten
1 oz- 149 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Mittagessen

610 kcal, 49g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Schweinefleisch- und Pilzragout
6 oz Schweinefleisch- 440 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

575 kcal, 56g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Geröstete Karotten
1 Karotte(s)- 53 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
10 2/3 oz- 396 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g Protein (35%) ● 74g Fett (39%) ● 90g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Hüttenkäse-Toast](#)
2 Toast(s)- 286 kcal



[Erdbeeren](#)
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

165 kcal, 18g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Schweineschwarten](#)
1 oz- 149 kcal



[Gurkenscheiben](#)
1/4 Gurke- 15 kcal

Mittagessen

610 kcal, 49g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Schweinefleisch- und Pilzragout](#)
6 oz Schweinefleisch- 440 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)
171 kcal

Abendessen

575 kcal, 56g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Süßkartoffelpüree mit Butter](#)
125 kcal



[Geröstete Karotten](#)
1 Karotte(s)- 53 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)
10 2/3 oz- 396 kcal

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
- ☐ Frühstücksflocken
1 1/3 Portion (40g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
4 TL (mL)
- ☐ Honig
2 EL (42g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
5/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (26g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
3/4 Prise (0g)
- ☐ Brot
6 Scheibe(n) (192g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
- ☐ Salz
1/4 EL (5g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ frischer Basilikum
9 Blätter (5g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 EL (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Eiklar
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ grüne Oliven
9 groß (40g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (723g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Pilze
13 oz (363g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Süßkartoffeln
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Karotten
2 groß (144g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1/3 Tasse (95g)
- ☐ Salsa Verde
1/2 EL (8g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1796g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
16 2/3 oz (472g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)

☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/3 oz (37g)

Andere

- ☐ Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst
4 Würstchen (120g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
8 3/4 Tasse (263g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Schweineschwarten
3 oz (85g)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (604g)

Schweinefleischprodukte

☐ Schweinefilet, roh
3/4 lbs (340g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
4 TL (21g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 EL (15g)

Fette und Öle

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

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß

234 kcal ● 18g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Hähnchen-Frühstückswurst

2 Würstchen (60g)

Öl

1/2 TL (mL)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Eiklar

4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchen-Frühstückswurst

4 Würstchen (120g)

Öl

1 TL (mL)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

1. Hähnchenwürstchen nach Packungsanweisung zubereiten. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Eiweiße hineingeben und rühren, bis sie undurchsichtig und fest sind.
3. Eiweiße in eine Schüssel geben und Hähnchenwürstchen, Tomaten und Avocado hinzufügen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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. Nektarinkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

165 kcal ● 12g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver

1/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (10g)

Vollmilch

1/3 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

2/3 Portion (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

2/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (21g)

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 1/3 Portion (40g)

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.

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 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 286 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig

2 EL (42g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

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

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Erdbeeren

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

grüne Oliven

9 groß (40g)

Salz

3 Prise (2g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



Translation missing: de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, halbiert

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

Barbecue-Soße

1/3 Tasse (95g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Salsa-Verde-Hähnchensalat

239 kcal ● 24g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Scheiben (25g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 EL (15g)

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Salsa Verde

1/2 EL (8g)

1. Hühnchen 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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

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

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfache Hähnchenschenkel

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



Ergibt 6 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

6 oz (170g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweinefleisch- und Pilzragout

6 oz Schweinefleisch - 440 kcal ● 40g Protein ● 28g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

2 1/2 oz (68g)

Tomaten, halbiert

1/3 Pint, Kirschtomaten (89g)

Öl

1 TL (mL)

Schlagsahne

1/4 Tasse (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Schweinefilet, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

5 oz (136g)

Tomaten, halbiert

5/8 Pint, Kirschtomaten (179g)

Öl

2 TL (mL)

Schlagsahne

1/2 Tasse (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Schweinefilet, roh

3/4 lbs (340g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Schneide das Schweinefleisch in etwa 2,5 cm dicke Medaillons und gib es in die Pfanne. Wenn es auf beiden Seiten gebräunt und gar ist, nimm das Fleisch heraus und stelle es beiseite.
2. Gib die Pilze in die Pfanne und brate sie etwa 5 Minuten an. Gib dann die Tomaten dazu und koche 2 Minuten weiter.
3. Gib Sahne und Brühe hinzu und lasse 4–8 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas reduziert und dicker wird. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Füge das Schweinefleisch wieder hinzu und erwärme es. Servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Haferkeks mit Schokoladenstückchen

1 Kekse - 213 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/6 Tasse(n) (14g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Proteinpulver

1/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (3g)

Backpulver

1/3 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

1 1/3 Prise (0g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Schokoladenstückchen

1/2 EL (7g)

Salz

1/3 Prise (0g)

Erdnussbutter

2 TL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

Ahornsirup

4 TL (mL)

Proteinpulver

1/6 Schöpfer (je ≈80 ml) (5g)

Backpulver

2/3 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

1/3 TL (1g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Schokoladenstückchen

3 TL (14g)

Salz

2/3 Prise (0g)

Erdnussbutter

4 TL (21g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen in einer Schüssel vermischen, bis ein Teig entsteht. Die Schokoladenstückchen unterheben. Den Teig zu Keksen formen (Anzahl der Kekse siehe Rezeptdetails) und auf ein Backblech legen. Etwa 12 Minuten backen. Servieren. Meal-Prep-Hinweis: Übrige Kekse in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren oder in einem gefriergeeigneten Behälter bis zu 3 Monate einfrieren. Vor dem Verzehr bei Raumtemperatur auftauen lassen oder im Ofen erwärmen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Schweineschwarten

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten

3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Gurke

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl, aufgeteilt

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl, aufgeteilt

2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/4 Packung (≈285 g) (213g)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

2 TL (4g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

1 1/4 EL (9g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

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 gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

490 kcal ● 58g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

4 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut

2/3 lb (302g)

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.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Geröstete Karotten

1 Karotte(s) - 53 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Öl

1 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Kabeljau, roh

2/3 lbs (302g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

1 1/3 lbs (604g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.