

Meal Plan - 180 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

2144 kcal ● 193g Protein (36%) ● 85g Fett (36%) ● 129g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)
258 kcal



[Karottensticks](#)
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

740 kcal, 50g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)
403 kcal



[Mediterranes Truthahn-Sandwich](#)
1 Sandwich(es)- 337 kcal

Abendessen

800 kcal, 91g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Schweinekoteletts mit Champignons](#)
2 Kotelett(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal

Day 2

2144 kcal ● 193g Protein (36%) ● 85g Fett (36%) ● 129g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)
258 kcal



[Karottensticks](#)
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

740 kcal, 50g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)
403 kcal



[Mediterranes Truthahn-Sandwich](#)
1 Sandwich(es)- 337 kcal

Abendessen

800 kcal, 91g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Schweinekoteletts mit Champignons](#)
2 Kotelett(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal

Day
3

2097 kcal ● 185g Protein (35%) ● 76g Fett (33%) ● 140g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Mittagessen

795 kcal, 72g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Linsen
347 kcal



Caprese-Salat
71 kcal



Einfacher Puten-Burger
2 Burger- 375 kcal

Abendessen

720 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl
605 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Day
4

2163 kcal ● 184g Protein (34%) ● 81g Fett (34%) ● 142g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

350 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
236 kcal



Trauben
116 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Mittagessen

795 kcal, 72g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Linsen
347 kcal



Caprese-Salat
71 kcal



Einfacher Puten-Burger
2 Burger- 375 kcal

Abendessen

720 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl
605 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Day
5

2167 kcal ● 185g Protein (34%) ● 78g Fett (32%) ● 151g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

350 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl
236 kcal



Trauben
116 kcal

Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Naturjoghurt
1 1/2 Tasse- 232 kcal

Mittagessen

720 kcal, 61g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki
2 Pita-Sandwich(es)- 607 kcal

Abendessen

835 kcal, 72g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Grüne Bohnen
126 kcal



Pakistanische Chicken Seekh
6 Patties- 711 kcal

Day
6

2240 kcal ● 184g Protein (33%) ● 98g Fett (39%) ● 125g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Naturjoghurt
1 1/2 Tasse- 232 kcal

Mittagessen

760 kcal, 67g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

835 kcal, 72g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Grüne Bohnen
126 kcal



Pakistanische Chicken Seekh
6 Patties- 711 kcal

Day
7

2175 kcal ● 231g Protein (42%) ● 83g Fett (35%) ● 103g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
234 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

260 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Naturjoghurt
1 1/2 Tasse- 232 kcal

Mittagessen

760 kcal, 67g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

770 kcal, 119g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Hähnchenbrust
18 oz- 714 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Mandeln
10 EL, in Streifen (68g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Farro
1/2 Tasse (104g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (232g)
- ☐ Tzatziki
4 EL (56g)
- ☐ Hähnchen-Frühstückswurst
4 Würstchen (120g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
1/2 lbs (227g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (347g)
- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (852g)
- ☐ Gurke
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (207g)
- ☐ Karotten
6 mittel (366g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
14 3/4 oz (419g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Frischer Koriander
1 1/2 Tasse (24g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchsatz
1 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ Salz
3/4 oz (21g)

Getränke

- ☐ Wasser
10 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 lbs (217g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)
- ☐ Vollmilch
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
3 1/2 groß (175g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
4 1/2 Tasse (1103g)
- ☐ Eiklar
1/2 Tasse (122g)

Fette und Öle

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

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
6 oz (170g)
- ☐ Hähnchenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Pita-Brot
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 2/3 Tasse (320g)

- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (13g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1/2 EL (3g)
- ☐ Currypulver
3/4 EL (5g)
- ☐ gemahlener Koriander
3/4 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)
1 Dose (ca. 310 g) (310g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
4 Kotelett (712g)
- ☐ Schweinefilet, roh
1 1/4 lbs (567g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)
- ☐ Hähnchenhack, roh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (504g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
15 oz (420g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Paleo Rindfleisch- & Ei-Bowl

236 kcal ● 30g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

1 groß (50g)

Hackfleisch, 93% mager

4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

Hackfleisch, 93% mager

1/2 lbs (227g)

1. Eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und zerteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und nicht mehr rosa ist. Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.
2. Ei in die Pfanne schlagen und braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Fleisch in eine Schüssel geben und das Ei darauflegen. Mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (95g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)

frischer Basilikum

5 TL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

5 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 2/3 oz (189g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (455g)

frischer Basilikum

1/4 Tasse, gehackt (9g)

Balsamico-Vinaigrette

1/4 Tasse (mL)

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

Mediterranes Truthahn-Sandwich

1 Sandwich(es) - 337 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben, dünn (36g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Feta

2 EL (19g)

Putenaufschnitt

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

8 Scheiben, dünn (72g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Feta

4 EL (38g)

Putenaufschnitt

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Sandwich bauen, indem alle Zutaten in das Brot geschichtet werden. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1 Tasse (192g)

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

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Einfacher Puten-Burger

2 Burger - 375 kcal ● 45g Protein ● 22g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Hackfleisch (Pute), roh
1 lbs (454g)

1. In einer Schüssel das Putenhack mit etwas Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen und zu Burgern formen.
2. Öl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill erhitzen. Burger hinzufügen und etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pita-Sandwich mit Hähnchen und Tzatziki

2 Pita-Sandwich(es) - 607 kcal ● 55g Protein ● 9g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pita-Sandwich(es)

Tzatziki
4 EL (56g)
Gurke
8 Scheiben (56g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Hähnchenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
Pita-Brot
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

1. Schneide die Pita auf. Verteile Tzatziki in der Pita. Fülle sie mit Hähnchenscheiben, Blattsalat, Tomatenscheiben und Gurkenscheiben. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

1/2 lbs (210g)

Mandeln

5 EL, in Streifen (34g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

15 oz (420g)

Mandeln

10 EL, in Streifen (68g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (1g)

Allzweckmehl

3/8 Tasse(n) (52g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Linsen

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)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Naturjoghurt

1 1/2 Tasse - 232 kcal ● 19g Protein ● 6g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naturjoghurt (fettarm)
1 1/2 Tasse (368g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
4 1/2 Tasse (1103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schweinekoteletts mit Champignons

2 Kotelett(s) - 616 kcal ● 85g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauchsatz

1/2 Prise (0g)

Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)

1/2 Dose (ca. 310 g) (155g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Kotelett (mit Knochen)

2 Kotelett (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Zwiebel, gehackt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauchsatz

1 Prise (0g)

Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)

1 Dose (ca. 310 g) (310g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

Kotelett (mit Knochen)

4 Kotelett (712g)

1. Die Koteletts nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.
2. In einer großen Pfanne die Koteletts bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Zwiebel und Champignons hinzufügen und eine Minute anbraten. Cremesuppe (Champignoncremesuppe) über die Koteletts gießen. Pfanne abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Koteletts durchgegart sind.

Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Farro

4 EL (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Farro

1/2 Tasse (104g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schwein-Brokkoli-Reis-Bowl

605 kcal ● 70g Protein ● 11g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

10 oz (284g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

Oliveöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

würzige Reis-Mischung

3/8 Beutel (≈160 g) (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

1 1/4 lbs (567g)

Gefrorener Brokkoli

5/6 Packung (237g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

würzige Reis-Mischung

5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

1. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
3. Reis und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Reis zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Grüne Bohnen

126 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Pakistanische Chicken Seekh

6 Patties - 711 kcal ● 67g Protein ● 43g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemahlener Ingwer

1/4 EL (1g)

Salz

1/4 EL (5g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Ei(er)

3/4 groß (38g)

Currypulver

1 TL (2g)

gemahlener Koriander

1 TL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Frischer Koriander, gehackt

3/4 Tasse (12g)

Hähnchenhack, roh

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemahlener Ingwer

1/2 EL (3g)

Salz

1/2 EL (9g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

Currypulver

3/4 EL (5g)

gemahlener Koriander

3/4 EL (4g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3/4 EL (5g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Frischer Koriander, gehackt

1 1/2 Tasse (24g)

Hähnchenhack, roh

1 1/2 lbs (680g)

1. Alle Zutaten außer dem Öl in eine große Schüssel geben und mit den Händen vermengen. Nicht zu stark durchmischen.
2. Zu langen Patties formen (für genaue Portionsgrößen die im Rezept angegebenen Patties herstellen).
3. Eine große Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties hinzufügen und etwa 5–7 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 18 oz

Öl

1 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

18 oz (504g)

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.

Brokkoli

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



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-