Meal Plan - 1600-Kalorien-Makro-Ernährungsplan

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Day 1

1619 kcal | 116g Protein (29%) | 71g Fett (39%) | 109g Kohlenhydrate (27%) | 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Karotten und Hummus
123 kcal

Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

540 kcal, 37g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Pistazien
188 kcal

Hühnersuppe mit Nudeln
1 1/2 Dose- 213 kcal

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Gefrorener Joghurt
152 kcal

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

585 kcal, 51g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel
362 kcal

Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day 2

1597 kcal | 126g Protein (31%) | 74g Fett (42%) | 88g Kohlenhydrate (22%) | 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Karotten und Hummus
123 kcal

Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

515 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl
293 kcal

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Gefrorener Joghurt
152 kcal

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

585 kcal, 58g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Zuckerschoten mit Butter
268 kcal

Day 3

1588 kcal 126g Protein (32%) 78g Fett (44%) 74g Kohlenhydrate (19%) 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Karotten und Hummus
123 kcal

Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

235 kcal, 21g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
155 kcal

Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

505 kcal, 30g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Hähnchen-Club-Bagel-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 336 kcal

Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

585 kcal, 58g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Zuckerschoten mit Butter
268 kcal

Day 4

1596 kcal 121g Protein (30%) 67g Fett (38%) 99g Kohlenhydrate (25%) 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

290 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

235 kcal, 21g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
155 kcal

Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

505 kcal, 30g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Hähnchen-Club-Bagel-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 336 kcal

Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

565 kcal, 54g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven
6 oz- 300 kcal

Couscous
100 kcal

Zuckerschoten
164 kcal

Day 5

1589 kcal 113g Protein (29%) 57g Fett (33%) 133g Kohlenhydrate (34%) 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 16g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

560 kcal, 48g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal

Abendessen

560 kcal, 39g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

Geröstete Karotten
3 Karotte(n)- 158 kcal

Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal

Day 6

1609 kcal 122g Protein (30%) 55g Fett (31%) 116g Kohlenhydrate (29%) 41g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

295 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Proteinishake (Milch)
129 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Mittagessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Curry-Kichererbsensalat
644 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal

Abendessen

490 kcal, 53g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Honigglasierte Karotten
170 kcal

Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal

Day 7

1609 kcal 122g Protein (30%) 55g Fett (31%) 116g Kohlenhydrate (29%) 41g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

295 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Proteinishake (Milch)
129 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Mittagessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

Curry-Kichererbsensalat
644 kcal

Snacks

185 kcal, 10g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal

Abendessen

490 kcal, 53g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Honigglasierte Karotten
170 kcal

Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal

Einkaufsliste

Süßwaren

- [ ] Gefrorener Joghurt
  1 1/3 Tasse (232g)
- [ ] Honig
  1 1/2 oz (42g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Käsestange
  2 Stange (56g)
- [ ] Ei(er)
  10 groß (500g)
- [ ] Vollmilch
  3 3/4 Tasse(n) (mL)
- [ ] Butter
  4 EL (54g)
- [ ] Scheibenkäse
  2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- [ ] MagerHüttenkäse (1% Fett)
  1 3/4 Tasse (396g)
- [ ] Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
  1/2 Tasse (140g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Tomaten
  3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)
- [ ] Gurke
  1/4 Gurke (ca. 21 cm) (66g)
- [ ] frische Petersilie
  1 Stängel (1g)
- [ ] Babykarotten
  36 mittel (360g)
- [ ] Gefrorener Brokkoli
  1/4 Packung (71g)
- [ ] Gefrorene Zuckerschoten
  6 Tasse (864g)
- [ ] Römersalat
  1 Blatt innen (6g)
- [ ] Edamame, gefroren, geschält
  1 Tasse (118g)
- [ ] Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
  4 Rote Bete(n) (200g)
- [ ] Sellerie, roh
  1/4 Bund (148g)
- [ ] Kale-Blätter
  2 Tasse, gehackt (80g)
- [ ] Karotten
  15 mittel (914g)

Geflügelprodukte

- [ ] Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
  3 lbs (1352g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Zitronensaft
  5 EL (mL)
- [ ] grüne Oliven
  6 groß (26g)
- [ ] Grapefruit
  1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Mandeln
  2 3/4 oz (79g)
- [ ] geschälte Pistazien
  4 EL (31g)
- [ ] Mandelbutter
  1 EL (16g)
- [ ] Walnüsse
  4 EL, ohne Schale (25g)
- [ ] Sonnenblumenkerne
  4 EL (48g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
  1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- [ ] Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
  1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Andere

- [ ] Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
  1 Behälter (150g)
- [ ] Aromatisierte Quinoa-Mischung
  1/4 Packung (≈140 g) (35g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  1 1/2 Packung (≈155 g) (218g)
- [ ] Italienische Gewürzmischung
  4 Prise (2g)
- [ ] Teriyaki-Soße
  1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Hummus
  1/2 Tasse (135g)
- [ ] Kichererbsen, konserviert
  2 Dose (896g)

Würste und Aufschnitt

- [ ] Hähnchenaufschnitt
  4 oz (113g)

Backwaren

Getreide und Teigwaren

- [ ] Instant-Couscous, gewürzt
  3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

Fette und Öle

- [ ] Öl
  1 1/4 oz (mL)
- [ ] Olivenöl
  1/2 EL (mL)
- [ ] Salatdressing
  1 1/2 EL (mL)
- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  3 oz (mL)
- [ ] Mayonnaise
  1 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Gemahlener Kreuzkümmel
  2 Prise (1g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/8 oz (1g)
- [ ] Salz
  5 g (5g)
- [ ] Zimt (gemahlen)
  2 Prise (1g)
- [ ] frischer Basilikum
  6 Blätter (3g)
- [ ] Chilipulver
  1 TL (3g)
- [ ] Rosmarin, getrocknet
  4 Prise (1g)
- [ ] Balsamicoessig
  2 TL (mL)
- [ ] Currypulver
  2 TL (4g)

- [ ] Bagel
  1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- [ ] Hamburgerbrötchen
  1 Brötchen (51g)

Getränke

- [ ] Wasser
  1/8 Gallon (mL)
- [ ] Proteinpulver
  1 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (54g)

Frühstückscerealien

- [ ] Frühstücksflocken
  1 1/2 Portion (45g)

Rindfleischprodukte

- [ ] Hackfleisch, 93% mager
  6 oz (170g)

Recipes

Frühstück 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Karotten und Hummus

123 kcal 4g Protein 5g Fett 10g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Babykarotten
12 mittel (120g)
Hummus
3 EL (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
36 mittel (360g)
Hummus
1/2 Tasse (135g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

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

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal 15g Protein 12g Fett 7g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal 2g Protein 8g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinishake (Milch)

129 kcal 16g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal 1g Protein 0g Fett 8g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Pistazien

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

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hühnersuppe mit Nudeln

1 1/2 Dose - 213 kcal 11g Protein 7g Fett 23g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Protein-Griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2

An Tag 2 essen

Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

293 kcal 31g Protein 7g Fett 23g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Aromatisierte Quinoa-Mischung
1/4 Packung (≈140 g) (35g)
Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
4 oz (112g)

1. Quinoa und Brokkoli nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die in Würfel geschnittenen Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Hähnchen, Brokkoli und Quinoa zusammengeben; umrühren (oder alles separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal 8g Protein 8g Fett 12g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal 2g Protein 5g Fett 5g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

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

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-Club-Bagel-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 336 kcal 21g Protein 14g Fett 29g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
Hähnchenaufschnitt
2 oz (57g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)
Mayonnaise
1/2 EL (mL)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)
Römersalat
1/2 Blatt innen (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Hähnchenaufschnitt
4 oz (113g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
Mayonnaise
1 EL (mL)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
Römersalat
1 Blatt innen (6g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

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.

Mittagessen 4

An Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal 21g Protein 2g Fett 22g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)

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

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal 27g Protein 10g Fett 35g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Curry-Kichererbsensalat

644 kcal 38g Protein 21g Fett 50g Kohlenhydrate 25g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose (448g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
Currypulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Zitronensaft, geteilt
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
2 Dose (896g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
Currypulver
2 TL (4g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Zitronensaft, geteilt
4 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefrorener Joghurt

152 kcal 3g Protein 4g Fett 25g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Gefrorener Joghurt
2/3 Tasse (116g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt
1 1/3 Tasse (232g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal 16g Protein 7g Fett 4g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)
Mandeln
3 Mandel (4g)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
Mandeln
6 Mandel (7g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal 0g Protein 0g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal 1g Protein 0g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

124 kcal 9g Protein 3g Fett 14g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
1/2 Portion (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver
3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
1 1/2 Portion (45g)

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.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Würzige Hähnchen-Tabbouleh-Schüssel

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

Tomaten, gehackt
1/4 Roma-Tomate (20g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (168g)
Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)
Öl
1/8 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Gurke, gehackt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
frische Petersilie, gehackt
1 Stängel (1g)
Zitronensaft
3/8 TL (mL)

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

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal 8g Protein 18g Fett 3g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal 51g Protein 12g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Öl
2 TL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)

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.

Zuckerschoten mit Butter

268 kcal 7g Protein 19g Fett 10g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
Butter
5 TL (23g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
Butter
1/4 Tasse (45g)
Salz
1/3 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

6 oz - 300 kcal 40g Protein 12g Fett 4g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 6 oz

frischer Basilikum, geraspelt
6 Blätter (3g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 oz (170g)
Chilipulver
1 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
grüne Oliven
6 groß (26g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

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

Couscous

100 kcal 4g Protein 0g Fett 20g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Instant-Couscous, gewürzt
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Zuckerschoten

164 kcal 11g Protein 1g Fett 16g Kohlenhydrate 12g Ballaststoffe

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal 2g Protein 8g Fett 15g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Ergibt 3 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Öl
1/2 EL (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.

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal 37g Protein 15g Fett 28g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Burger(s)

Öl
1/4 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Gurke
4 Scheiben (28g)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Honigglasierte Karotten

170 kcal 2g Protein 4g Fett 24g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Honig
1/2 EL (11g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Karotten
1/2 lbs (227g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Honig
1 EL (21g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Karotten
1 lbs (454g)
Butter
2 TL (9g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal 50g Protein 13g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (448g)

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.