

Meal Plan - 1700-Kalorien-Makro-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 1698 kcal ● 110g Protein (26%) ● 86g Fett (45%) ● 95g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Frühstücksflocken
257 kcal

Mittagessen

535 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Puten-, Avocado- und Ziegenkäse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 483 kcal

Abendessen

570 kcal, 44g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Brathähnchen (Rotisserie)
6 oz- 357 kcal

Day 2

1668 kcal ● 113g Protein (27%) ● 64g Fett (35%) ● 133g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Frühstücksflocken
257 kcal

Mittagessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
8 oz- 297 kcal

Abendessen

570 kcal, 28g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hühnersuppe mit Nudeln
4 Dose- 569 kcal

Day 3

1672 kcal ● 111g Protein (27%) ● 67g Fett (36%) ● 122g Kohlenhydrate (29%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

335 kcal, 33g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Frühstücksflocken
257 kcal

Mittagessen

510 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
8 oz- 297 kcal

Abendessen

575 kcal, 27g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal

Day 4

1681 kcal ● 142g Protein (34%) ● 59g Fett (32%) ● 120g Kohlenhydrate (29%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

245 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal

Mittagessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap
1 Wrap(s)- 507 kcal

Abendessen

600 kcal, 74g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 2/3 oz- 395 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Day 5

1713 kcal ● 127g Protein (30%) ● 53g Fett (28%) ● 162g Kohlenhydrate (38%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal

Mittagessen

600 kcal, 58g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Weißer Reis
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Abendessen

670 kcal, 37g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Pad Thai mit Garnelen & Ei
600 kcal

Day 6

1746 kcal ● 122g Protein (28%) ● 65g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (33%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Brezeln
147 kcal

Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

570 kcal, 48g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
309 kcal



Linsen
260 kcal

Day
7

1746 kcal ● 122g Protein (28%) ● 65g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (33%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Brezeln
147 kcal

Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

570 kcal, 48g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig
309 kcal



Linsen
260 kcal

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
5 Portion (150g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/4 Stange (25g)
- ☐ Ziegenkäse
5 oz (141g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Käse
2 EL, geraspelt (14g)
- ☐ Ei(er)
1 groß (50g)
- ☐ Ghee
2 TL (9g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
- ☐ Karotten
16 mittel (982g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (169g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
3 Scheibe (45g)
- ☐ Schinkenaufschnitt
4 oz (113g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Fette und Öle

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

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
- ☐ Garnelen, roh
4 oz (113g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln
4 Dose (ca. 300 g) (1192g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 oz (47g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

- ☐ Zitronenpfeffer
2 TL (5g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)

Andere

- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht
6 oz (170g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße
2 EL (28g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Ananas in Dosen
3/4 Tasse, Stücke (136g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Wasser
1/4 Gallon (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 3/4 oz (523g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 3/4 EL (77g)
- ☐ Reismudeln
2 oz (57g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
2 Scheibe(n) (20g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
10 oz (283g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ananas in Dosen, abgetropft

4 EL, Stücke (45g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ananas in Dosen, abgetropft

3/4 Tasse, Stücke (136g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 Tasse (678g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (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.

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 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Protein-Griechischer Joghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Brezeln

147 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erdbeeren

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Puten-, Avocado- und Ziegenkäse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 483 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Putenaufschnitt

3 Scheibe (45g)

1. Auf einer Scheibe Brot Spinat und Avocado schichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nAuf der anderen Brotscheibe Ziegenkäse verstreichen und die Putenaufschnitte leicht in den Käse drücken.\r\nDas Sandwich schließen.\r\nOptional: In einem Panini-Grill erhitzen. Falls kein Panini-Grill vorhanden ist, das Sandwich in einer Pfanne erhitzen und mit einem schweren Topf beschweren, sodass es auf beiden Seiten erhitzt wird.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

8 groß (576g)

Öl

4 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

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh

1/2 lbs (227g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

1 lbs (453g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die 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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Schinken-Bacon-Avocado-Wrap

1 Wrap(s) - 507 kcal ● 34g Protein ● 28g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Wrap(s)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Käse

2 EL, geraspelt (14g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Schinkenaufschnitt

4 oz (113g)

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck, Avocado und Käse in die Mitte der Tortilla legen und einrollen. Servieren.



Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 8 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

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.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
 1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
 1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Salatdressing
 1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
 1/2 Herzen (250g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
 2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
 4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
 1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
 1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Frühstücksflocken

257 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühstücksflocken
1 1/3 Portion (40g)
Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken
4 Portion (120g)
Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ziegenkäse

2 oz (57g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ziegenkäse

4 oz (113g)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
 2. Servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

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

Brathähnchen (Rotisserie)

6 oz - 357 kcal ● 38g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Rotisserie-Hähnchen, gekocht

6 oz (170g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hühnersuppe mit Nudeln

4 Dose - 569 kcal ● 28g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

Konzentr. Dosen-Hühnersuppe mit Nudeln

4 Dose (ca. 300 g) (1192g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose (224g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Zitronenpfeffer

2 TL (5g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2/3 lbs (299g)

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 Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darüberggeben.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
Wasser
1/3 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.

Abendessen 5 [🔗](#)

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.

Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

geröstete Erdnüsse, zerdrückt

10 Erdnuss(en) (10g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (113g)

Pad-Thai Woksoße

2 EL (28g)

Reisnudeln

2 oz (57g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
 3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
 4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
 5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
 6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.
-

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

309 kcal ● 31g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Wasser

1/2 EL (mL)

Chipotle-Gewürz

2 Prise (1g)

Honig

1 TL (7g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

5 oz (142g)

Ghee

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Wasser

1 EL (mL)

Chipotle-Gewürz

4 Prise (1g)

Honig

2 TL (14g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

10 oz (283g)

Ghee

2 TL (9g)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

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.