

Meal Plan - 1800-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

1766 kcal ● 120g Protein (27%) ● 75g Fett (38%) ● 132g Kohlenhydrate (30%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Cremiges Rührei
273 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

575 kcal, 41g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich
1 Sandwich(es)- 550 kcal

Abendessen

630 kcal, 48g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hähnchen-Pfanne mit Reis
533 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
95 kcal

Day 2

1795 kcal ● 130g Protein (29%) ● 68g Fett (34%) ● 144g Kohlenhydrate (32%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Cremiges Rührei
273 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

575 kcal, 60g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Abendessen

660 kcal, 38g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

Day 3

1796 kcal ● 129g Protein (29%) ● 64g Fett (32%) ● 153g Kohlenhydrate (34%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Mini-Quiches
2 Quiche(s)- 192 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

575 kcal, 60g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gegrilltes Hähnchen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 460 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Abendessen

660 kcal, 38g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln
1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal

Day 4

1840 kcal ● 125g Protein (27%) ● 74g Fett (36%) ● 137g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Mini-Quiches
2 Quiche(s)- 192 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

240 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Brezeln
110 kcal



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

630 kcal, 57g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Hähnchen-Avocado-Salat
500 kcal

Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfache Hähnchenschenkel
6 oz- 255 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal

Day 5

1817 kcal ● 115g Protein (25%) ● 69g Fett (34%) ● 151g Kohlenhydrate (33%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

335 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Mini-Quiches
2 Quiche(s)- 192 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

240 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Brezeln
110 kcal



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

600 kcal, 68g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal



Buttrige Limabohnen
110 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

645 kcal, 21g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis
529 kcal

Day 6

1751 kcal ● 137g Protein (31%) ● 68g Fett (35%) ● 126g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
4 Mini-Muffin(s)- 244 kcal

Snacks

285 kcal, 13g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

600 kcal, 68g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal



Buttrige Limabohnen
110 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Reis mit Knochenbrühe
184 kcal



Pasta mit Hähnchen und Alfredo-Sauce
263 kcal

Day
7

1845 kcal ● 118g Protein (26%) ● 84g Fett (41%) ● 135g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
4 Mini-Muffin(s)- 244 kcal

Snacks

285 kcal, 13g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

695 kcal, 49g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich
328 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Reis mit Knochenbrühe
184 kcal



Pasta mit Hähnchen und Alfredo-Sauce
263 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 TL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 3/4 lbs (1671g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut
6 oz (170g)

Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2 3/4 EL (45g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Alfredo-Soße
1/4 Glas (106g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- ☐ frischer Spinat
1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)
- ☐ Karotten
4 mittel (244g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (945g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (304g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/4 Bund (213g)
- ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/6 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (170g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Romano-Käse
3 Prise (1g)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)
- ☐ Vollmilch
4 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
4 EL (54g)
- ☐ Ei(er)
16 1/2 groß (825g)
- ☐ Schweizer Käse
1/2 Tasse, gerieben (54g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 oz (30g)
- ☐ Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ getrocknete Cranberries
2 TL (7g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Grapefruit
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- ☐ Kiwi
3 Frucht (207g)
- ☐ Zitrone
1 1/4 klein (73g)
- ☐ Limettensaft
1/2 fl oz (mL)

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Rosenkohl
5 Sprossen (95g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (8g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Senfpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon
3 Scheibe(n) (30g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Schinkenaufschnitt
4 oz (113g)

Backwaren

- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)
- ☐ Kaisersemmeln
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
2 3/4 EL (48g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kidneybohnen
1/2 Dose (224g)
 - ☐ Erdnussbutter
1 EL (16g)
 - ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Cremiges Rührei

273 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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)

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Mini-Quiches

2 Quiche(s) - 192 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
Ei(er)
2/3 groß (33g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
2 2/3 EL, gerieben (18g)
Senfpulver
1 1/3 Prise (0g)
Brot
2/3 Scheibe (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
1/2 Tasse, gerieben (54g)
Senfpulver
4 Prise (1g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinförmchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

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)

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 244 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Ziegenkäse
2 EL (28g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Wasser
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Ziegenkäse
4 EL (56g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Wasser
4 TL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaf-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karottensticks

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



Ergibt 1 Karotte(n)

Karotten

1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Schinken-Bacon-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 550 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Schinkenaufschnitt

4 oz (113g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Speck nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen – mit beliebigem Gemüse belegen.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 TL (mL)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Kaisersemmeln

2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Rosenkohl

5 Sprossen (95g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

2 TL (9g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado- und Speck-Eiersalat-Sandwich

328 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

1 1/2 groß (75g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Bacon

1 Scheibe(n) (10g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

1 Prise (1g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene und lassen Sie sie im Kühlschrank abkühlen.
2. Braten Sie den Speck nach Packungsanweisung. Beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Salz und Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
4. Speck zerbröseln und dazugeben. Vermischen.
5. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
6. Servieren.
7. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Translation missing:
de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)



1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und 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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Kichererbsen

4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-Pfanne mit Reis

533 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Öl, geteilt
1/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt
6 oz (168g)
Wok-/Stir-Fry-Soße
2 2/3 EL (45g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit Deckel das Wasser zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, umrühren, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel abdecken. Die Temperatur ist richtig, wenn etwas Dampf am Deckel sichtbar ist. Den Deckel 20 Minuten nicht abnehmen. Wenn fertig, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Hähnchen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Hähnchen herausnehmen und beiseitestellen.
Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist.
Hähnchen zurück in die Pfanne geben und umrühren.
Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen.
Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Über Reis servieren.

Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Romano-Käse, fein geraspelt
3 Prise (1g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 TL (mL)
frischer Spinat
1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)
Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)
getrocknete Cranberries
2 TL (7g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
 2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 TL (9g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 TL (18g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

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.

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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

Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

529 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/2 Dose (224g)
Öl
1/2 EL (mL)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Tomaten, gehackt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich sind, etwa 10 Minuten.
3. Tomaten, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken verwenden. Umrühren und die Gewürze etwa 1 Minute anrösten.
4. Kidneybohnen, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen. Erdnussbutter im Wasser auflösen und zu einer saucenartigen Konsistenz rühren. Weitere 5–8 Minuten kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind und die Sauce blubbert.
5. Reis auf einen Teller geben und das Curry darauf verteilen. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
3/8 klein (22g)
Avocados, gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)
Kale-Blätter, gehackt
3/8 Bund (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Reis mit Knochenbrühe

184 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Hühnerknochenbrühe

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Hühnerknochenbrühe

1 Tasse(n) (mL)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pasta mit Hähnchen und Alfredo-Sauce

263 kcal ● 27g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

ungekochte trockene Pasta

1 oz (29g)

Alfredo-Soße

1/8 Glas (53g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/4 lbs (101g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Alfredo-Soße

1/4 Glas (106g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (202g)

Öl

1 TL (mL)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.
 2. In der Zwischenzeit Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchenbrust hinzufügen und 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist.
 3. Alfredo-Sauce zum Hähnchen geben und rühren, bis sie zu köcheln beginnt.
 4. Hähnchen und Alfredo-Sauce über die Pasta geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.
-