

# Meal Plan - 2300-Kalorien-Muskelaufbau- 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

2271 kcal ● 147g Protein (26%) ● 87g Fett (34%) ● 179g Kohlenhydrate (32%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Ei in einer Aubergine](#)

241 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

## Snacks

230 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Thunfisch-Gurken-Häppchen](#)

173 kcal



[Grapefruit](#)

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 51g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

350 kcal



[Kürbiskerne](#)

183 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

2 Becher- 310 kcal

## Abendessen

765 kcal, 49g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

235 kcal



[Hähnchen-Pfanne mit Reis](#)

533 kcal

## Day 2

2329 kcal ● 165g Protein (28%) ● 99g Fett (38%) ● 171g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Ei in einer Aubergine**

241 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

230 kcal, 26g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

173 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

815 kcal, 56g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Getrocknete Cranberries**

1/4 Tasse- 136 kcal



**Truthahnsandwich mit Senf**

1 1/2 Sandwich(s)- 680 kcal

### Abendessen

850 kcal, 63g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat**

623 kcal



**Fruchtsaft**

2 Tasse- 229 kcal

## Day 3

2287 kcal ● 189g Protein (33%) ● 102g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Ei in einer Aubergine**

241 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Reiswaffel**

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Mittagessen

800 kcal, 57g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**

1 Sandwich(es)- 456 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

342 kcal

### Abendessen

805 kcal, 104g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

176 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**

16 oz- 631 kcal

## Day 4

2287 kcal ● 183g Protein (32%) ● 99g Fett (39%) ● 140g Kohlenhydrate (25%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Pistazien**  
188 kcal



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



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

### Mittagessen

800 kcal, 57g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich**  
1 Sandwich(es)- 456 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal

### Abendessen

805 kcal, 104g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
176 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
16 oz- 631 kcal

## Day 5

2349 kcal ● 207g Protein (35%) ● 76g Fett (29%) ● 179g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Pistazien**  
188 kcal



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal

### Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 64g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich**  
2 1/2 Sandwich(es)- 645 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

### Abendessen

785 kcal, 110g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
16 oz- 592 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
2 Tasse(n)- 194 kcal

Day  
6

2324 kcal ● 151g Protein (26%) ● 81g Fett (32%) ● 219g Kohlenhydrate (38%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

400 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

### Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Toast mit Butter und Marmelade**

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 64g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich**

2 1/2 Sandwich(es)- 645 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

151 kcal

### Abendessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Pasta mit Lauch und Hackfleisch**

632 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

156 kcal

Day  
7

2302 kcal ● 157g Protein (27%) ● 106g Fett (42%) ● 154g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

400 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

### Snacks

340 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Toast mit Butter und Marmelade**

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

775 kcal, 70g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfaches Putenhack**

12 oz- 563 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal

### Abendessen

790 kcal, 50g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Pasta mit Lauch und Hackfleisch**

632 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

156 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (569g)
- Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (84g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
14 1/2 oz (412g)
- frische Petersilie  
2 1/4 Stängel (2g)
- Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- Gurke  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- Römersalat  
3 1/2 Blatt innen (21g)
- Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
8 Rote Bete(n) (400g)
- Lauch  
1 Lauch (89g)
- Karotten  
4 groß (288g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
- Salz  
1 TL (7g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)
- Dijon-Senf  
1/2 EL (8g)
- Zitronenpfeffer  
1 EL (7g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Öl  
3 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
2 Portion (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
6 1/4 oz (mL)
- Salatdressing  
6 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
1/8 Gallon (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)
- ungekochte trockene Pasta  
6 oz (171g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
3/4 Dose (336g)
- geröstete Erdnüsse  
4 EL (37g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
3/4 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce  
3 EL (mL)
- Barbecue-Soße  
14 EL (238g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Ei(er)  
15 groß (750g)
- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Scheibenkäse  
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)
- Butter  
3/8 Stange (43g)
- Cheddar  
1/4 Tasse, geraspelt (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2 Avocado(s) (385g)
- Limettensaft  
4 EL (mL)
- Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Grapefruit  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- getrocknete Cranberries  
4 EL (40g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 3/4 lbs (2119g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
3/4 lbs (340g)

## Andere

- Wok-/Stir-Fry-Soße  
2 3/4 EL (45g)
- Coleslaw-Mischung  
3 Tasse (285g)
- Gemischte Blattsalate  
10 Tasse (300g)
- Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
3 Päckchen (222g)

## Backwaren

- Brot  
16 1/2 oz (464g)
- Hamburgerbrötchen  
2 Brötchen (102g)
- Bagel  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

## Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt  
6 oz (170g)
- Hähnchenaufschnitt  
1 1/4 lbs (567g)

## Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
8 Kuchen (72g)

## Süßwaren

- Gelee  
1 1/2 EL (32g)

## Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager  
3/4 lbs (339g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

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 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

---

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Bagel**  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
  2. Die Butter aufstreichen.
  3. Genießen.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 168 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Cheddar**  
2 1/4 EL, geraspelt (16g)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**  
1/4 Tasse, geraspelt (32g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-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.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 TL (9g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

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

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

### Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült

3/4 Dose (336g)

#### frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

#### Apfelessig

3/4 EL (mL)

#### Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

### Kürbiskerne

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



#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher



### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

### getrocknete Cranberries

4 EL (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Truthahnsandwich mit Senf

1 1/2 Sandwich(s) - 680 kcal ● 56g Protein ● 29g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

#### Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

#### Römersalat

1 1/2 Blatt innen (9g)

#### Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

#### Putenaufschnitt

6 oz (170g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Die andere Brotscheibe mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten über Truthahn, Käse, Salat und Tomate legen.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Römersalat

1 Blatt innen (6g)

#### Ranch-Dressing

2 TL (mL)

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3/4 lbs (340g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Römersalat

2 Blatt innen (12g)

#### Ranch-Dressing

4 TL (mL)

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

#### Barbecue-Soße

4 EL (68g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Edamame, gefroren, geschält

2 Tasse (236g)

#### Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

8 Rote Bete(n) (400g)

#### Gemischte Blattsalate

4 Tasse (120g)

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 und Tag 6 essen

---

### BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 645 kcal ● 61g Protein ● 9g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Coleslaw-Mischung**

13 1/3 EL (75g)

#### **Barbecue-Soße**

5 EL (85g)

#### **Hähnchenaufschnitt**

10 oz (284g)

#### **Brot**

2 1/2 Scheibe(n) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Coleslaw-Mischung**

1 2/3 Tasse (150g)

#### **Barbecue-Soße**

10 EL (170g)

#### **Hähnchenaufschnitt**

1 1/4 lbs (567g)

#### **Brot**

5 Scheibe(n) (160g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

---

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

#### **Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### **Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salatdressing**

6 EL (mL)

#### **Tomaten**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

#### **Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfaches Putenhack

12 oz - 563 kcal ● 67g Protein ● 33g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Hackfleisch (Pute), roh

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

---

### Geröstete Karotten

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



Ergibt 4 Karotte(s)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

#### Öl

2 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.
-

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

#### **Dosen-Thunfisch**

1 1/2 Päckchen (111g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

#### **Dosen-Thunfisch**

3 Päckchen (222g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

---

### 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)
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

### 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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n) - 200 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gelee**  
1/2 EL (11g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Brot**  
1 1/2 Scheibe (48g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gelee**  
1 1/2 EL (32g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (20g)  
**Brot**  
4 1/2 Scheibe (144g)

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

## 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.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)

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.

---

### 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Buffalo-Hähnchen-Slaw-Salat

623 kcal ● 59g Protein ● 38g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

#### Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

#### Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

#### Ranch-Dressing

3 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten pro Seite braten, bis es vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Das Hähnchen beiseitestellen, leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit scharfer Sauce vermengen.
4. Über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Ranch darüberträufeln und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Hähnchen und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Alle Komponenten erst kurz vor dem Servieren zusammenfügen, damit der Krautsalat knackig bleibt.

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

#### Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

#### Olivenöl

1/2 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Limettensaft

3/4 EL (mL)

#### Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

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.

### Hähnchenbrust mit Balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 lbs (907g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

#### Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (448g)

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.

2 Tasse(n) - 194 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

### gemischtes Tiefkühlgemüse

2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pasta mit Lauch und Hackfleisch

632 kcal ● 48g Protein ● 17g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hackfleisch, 93% mager

6 oz (170g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

#### ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

#### Lauch, gehackt

1/2 Lauch (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hackfleisch, 93% mager

3/4 lbs (339g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

#### ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

#### Lauch, gehackt

1 Lauch (89g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und zerteilen, etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
2. Lauch hinzufügen und 3 Minuten garen, bis der Lauch leicht weich ist.
3. Brühe und Pasta hinzufügen. Zum Simmern bringen und 10–12 Minuten kochen, bis die Pasta nach Wunsch gar ist. Gelegentlich umrühren, damit die Pasta gleichmäßig gart.
4. Mit einer großzügigen Prise Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Knoblauchpulver**

1 1/3 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

1/3 Avocado(s) (67g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Zwiebel**

2 TL, fein gehackt (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

2/3 Avocado(s) (134g)

**Limettensaft**

4 TL (mL)

**Zwiebel**

4 TL, fein gehackt (20g)

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.
-