

Meal Plan - 2600-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

2724 kcal ● 195g Protein (29%) ● 115g Fett (38%) ● 183g Kohlenhydrate (27%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

430 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Einfache Rühreier](#)

2 Ei(er)- 159 kcal



[Karottensticks](#)

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

415 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Double Chocolate Proteinshake](#)

275 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

930 kcal, 41g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Milch](#)

3 Tasse(n)- 447 kcal



[Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado](#)

1 Toast(s)- 481 kcal

Abendessen

950 kcal, 70g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

38 kcal



[Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl](#)

914 kcal

Day
2

2678 kcal ● 269g Protein (40%) ● 109g Fett (37%) ● 121g Kohlenhydrate (18%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Karottensticks
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

415 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Double Chocolate Proteinshake
275 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

870 kcal, 96g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Karotten-Pommes
231 kcal



Einfaches Knoblauchhähnchen
14 Unze(s)- 639 kcal

Abendessen

965 kcal, 90g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchen Marsala
10 oz Hähnchen- 582 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day
3

2629 kcal ● 217g Protein (33%) ● 127g Fett (43%) ● 114g Kohlenhydrate (17%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

320 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Truthahn-Pepperoni
32 Scheiben- 137 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

935 kcal, 74g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat
718 kcal



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

Abendessen

965 kcal, 90g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Hähnchen Marsala
10 oz Hähnchen- 582 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day
4

2605 kcal ● 181g Protein (28%) ● 136g Fett (47%) ● 131g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

320 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Truthahn-Pepperoni
32 Scheiben- 137 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

935 kcal, 74g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat
718 kcal



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

Abendessen

940 kcal, 54g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal



Hähnchen Milano
659 kcal

Day
5

2613 kcal ● 233g Protein (36%) ● 129g Fett (44%) ● 99g Kohlenhydrate (15%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

875 kcal, 95g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Brombeeren
1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
786 kcal

Abendessen

940 kcal, 54g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal



Hähnchen Milano
659 kcal

Day 6 2574 kcal ● 171g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 180g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

880 kcal, 60g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

885 kcal, 28g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hummus-Cheesesteak-Sub
1 Sub(s)- 554 kcal



Tortilla-Chips
188 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal

Day 7 2574 kcal ● 171g Protein (27%) ● 116g Fett (41%) ● 180g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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

Snacks

390 kcal, 62g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
2 Tassenkuchen- 389 kcal

Mittagessen

880 kcal, 60g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

885 kcal, 28g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Hummus-Cheesesteak-Sub
1 Sub(s)- 554 kcal



Tortilla-Chips
188 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (714g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
5/8 Packung (je ca. 450 g) (265g)
- ☐ Karotten
12 1/2 mittel (764g)
- ☐ Knoblauch
9 Zehe(n) (27g)
- ☐ Pilze
10 oz (284g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (185g)
- ☐ Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- ☐ rote Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (125g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
4 EL (14g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1/2 lbs (198g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Paprika
2 mittel (238g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
- ☐ Aromatisierte Quinoa-Mischung
5/8 Packung (≈140 g) (81g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
10 Schöpfer (je ≈80 ml) (310g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff
4 EL (42g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
20 groß (1000g)
- ☐ Vollmilch
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/2 Becher (420g)
- ☐ Butter
1/2 Stange (61g)
- ☐ Ziegenkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse, Flüssigkeit (ergibt 2 Tassen geschlagen) (mL)
- ☐ Scheibenkäse
6 Scheibe (je ca. 28 g) (168g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
- ☐ Tortilla-Chips
2 2/3 oz (76g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (552g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Birnen
2 mittel (356g)
- ☐ Brombeeren
1 1/4 Tasse (180g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ schwarze Bohnen
6 EL (90g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (123g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/2 lbs (224g)

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
9 1/4 oz (265g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 2/3 lbs (2083g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (8g)
- ☐ Chiliflocken
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 TL (8g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 Flüssigunze (mL)
- ☐ Rotweinessig
2 TL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, Blätter (0g)

- ☐ Semmelbrösel
1/4 Tasse (31g)
- ☐ Backpulver
1 EL (15g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1/3 Tasse (29g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/4 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
13 1/4 EL (114g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Salsa Verde
3 EL (48g)
- ☐ Hühnerbrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs
2 1/4 oz (64g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Puten-Peperoni
64 Scheiben (113g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s) - 271 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

geräucherter Lachs

3/4 oz (21g)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

geräucherter Lachs

2 1/4 oz (64g)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

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.

Geröstete Cashewnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)
An Tag 1 essen

Milch

3 Tasse(n) - 447 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado

1 Toast(s) - 481 kcal ● 17g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 1 Toast(s)

Avocados, geschält und entkernt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Öl

1/4 TL (mL)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit die Avocado mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zitronensaft und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Brot toasten.
5. Aufbauen: Avocadomasse auf dem Brot verstreichen, großzügig gewürzte Kichererbsen darauf geben und mit Chiliflocken bestreuen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Karotten-Pommes

231 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salz

1/4 TL (1g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Karotten, geschält

10 oz (284g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Einfaches Knoblauchhähnchen

14 Unze(s) - 639 kcal ● 93g Protein ● 21g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 Unze(s)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Semmelbrösel

1/4 Tasse (31g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 oz (397g)

Butter

3 1/2 TL (17g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen.
2. In einem kleinen Topf Butter/Margarine mit Knoblauch schmelzen. Hähnchenteile in die Butter-Knoblauch-Sauce tauchen, überschüssige Sauce abtropfen lassen und dann vollständig mit Semmelbröseln panieren.
3. Die panierten Hähnchenteile in eine Auflaufform legen. Übrige Butter-Knoblauch-Sauce mit Semmelbröseln vermischen und die Mischung über die Hähnchenteile löffeln. Im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Die Zeit variiert je nach Dicke der Brustfilets.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salsa-Verde-Hähnchensalat

718 kcal ● 71g Protein ● 37g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten
3 Scheiben (75g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
3 EL (45g)
Tomaten, gehackt
3/4 Roma-Tomate (60g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (255g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten
6 Scheiben (150g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
6 EL (90g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 Roma-Tomate (120g)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
18 oz (510g)
Öl
1 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
Salsa Verde
3 EL (48g)

1. Hühnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Brombeeren

1 1/4 Tasse(n) - 87 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Brombeeren

1 1/4 Tasse (180g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

786 kcal ● 92g Protein ● 35g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

7/8 mittel (53g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

14 oz (392g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (198g)

Apfelessig

7/8 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (0g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

Butter

2 EL (28g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Proteinshake

275 kcal ● 56g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Kakaopulver

4 TL (7g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Truthahn-Pepperoni

32 Scheiben - 137 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Puten-Pepperoni
32 Scheiben (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Puten-Pepperoni
64 Scheiben (113g)

1. Guten Appetit.

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.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

2 Tassenkuchen - 389 kcal ● 62g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kalorienfreier Süßstoff

4 TL (14g)

Wasser

4 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kakaopulver

4 TL (7g)

Backpulver

1 TL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kalorienfreier Süßstoff

4 EL (42g)

Wasser

12 TL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

Kakaopulver

4 EL (22g)

Backpulver

1 EL (15g)

Proteinpulver, Schokolade

6 Schöpfer (je ≈80 ml) (186g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Tomaten

2 EL Cherrytomaten (19g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

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

Truthahn-Gemischtes-Gemüse-Quinoa-Bowl

914 kcal ● 70g Protein ● 31g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Olivenöl
1 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
5/8 Packung (je ca. 450 g) (265g)
Aromatisierte Quinoa-Mischung
5/8 Packung (≈140 g) (81g)
Hackfleisch (Pute), roh
9 1/3 oz (265g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/4 TL (2g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Truthahn hinzufügen, zerkleinern und anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis er vollständig durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Quinoamischung und gemischtes Gemüse gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen (oder separat servieren) und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Hähnchen Marsala

10 oz Hähnchen - 582 kcal ● 70g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
5 oz (142g)
Öl, aufgeteilt
1 1/4 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Vollmilch
1/3 Tasse(n) (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
10 oz (284g)
Öl, aufgeteilt
2 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/4 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
Vollmilch
5/8 Tasse(n) (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/4 lbs (560g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose (224g)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose (448g)
Apfelessig
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)

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

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Olivenöl

1 EL (mL)

Rotweinessig

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Rotweinessig

2 TL (mL)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Tasse (280g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Hähnchen Milano

659 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

2 Prise, gemahlen (1g)

Sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

2 EL (7g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

ungekochte trockene Pasta, (Fettuccini)

2 oz (57g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz, nach Geschmack

3 Prise (2g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Schlagsahne

4 EL, Flüssigkeit (ergibt 2 ELn geschlagen) (mL)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

4 Prise, gemahlen (1g)

Sonnengetrocknete Tomaten, gehackt

4 EL (14g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

ungekochte trockene Pasta, (Fettuccini)

4 oz (114g)

Öl

1 EL (mL)

Salz, nach Geschmack

1/4 EL (5g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Schlagsahne

1/2 Tasse, Flüssigkeit (ergibt 2 Tassen geschlagen) (mL)

Hühnerbrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

1. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Pasta nach Packungsangabe kochen. Abgießen und beiseitestellen.
 2. Inzwischen das Hähnchen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Öl erwärmen und das Hähnchen anbraten. Gelegentlich leicht auf das Hähnchen drücken und etwa 4 Minuten pro Seite braten oder bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist.
 3. Das Hähnchen auf einen Teller geben, abdecken und warm halten.
 4. Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen; Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden braten, bis er duftet. Tomaten und Hühnerbrühe zugeben; zum Köcheln bringen und offen etwa 10 Minuten kochen, bis die Tomaten weich sind. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen; umrühren. Bei mittlerer Hitze simmern lassen, bis die Sauce dick genug ist, um den Löffelrücken zu bedecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Hähnchen in Streifen schneiden. Die Pasta auf Teller geben, mit Hähnchen belegen und mit der Cremesauce überziehen. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 554 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

Sub-Brötchen, gespalten

1 Brötchen (85g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1/2 groß (75g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Hummus

4 EL (62g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

2 mittel (238g)

Sub-Brötchen, gespalten

2 Brötchen (170g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1 groß (150g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Hummus

1/2 Tasse (123g)

Chiliflocken

1 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Öl

2 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.

Tortilla-Chips

188 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tortilla-Chips

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

**Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten**

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

Salatdressing

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten**

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

**Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten**

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

Salatdressing

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 klein (70g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
-