

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

Day 1 3322 kcal ● 209g Protein (25%) ● 199g Fett (54%) ● 123g Kohlenhydrate (15%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

555 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
468 kcal



Trauben
87 kcal

Snacks

395 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

1240 kcal, 64g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
2 Sandwich(s)- 990 kcal

Abendessen

1135 kcal, 89g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



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



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day 2 3322 kcal ● 209g Protein (25%) ● 199g Fett (54%) ● 123g Kohlenhydrate (15%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

555 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß
468 kcal



Trauben
87 kcal

Snacks

395 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

1240 kcal, 64g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
2 Sandwich(s)- 990 kcal

Abendessen

1135 kcal, 89g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



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



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day 3 3268 kcal ● 244g Protein (30%) ● 147g Fett (40%) ● 203g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne
312 kcal



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

Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Beef Jerky
220 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 87g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
2 Sandwich(es)- 740 kcal

Abendessen

1180 kcal, 88g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts
3 Frühstückskotelett(s)- 987 kcal



Gemischtes Gemüse
2 Tasse(n)- 194 kcal

Day 4 3277 kcal ● 275g Protein (34%) ● 150g Fett (41%) ● 172g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne
312 kcal



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

Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Beef Jerky
220 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 59g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal

Abendessen

1185 kcal, 146g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
21 oz- 782 kcal



Linsen
405 kcal

Day 5 3261 kcal ● 226g Protein (28%) ● 179g Fett (49%) ● 147g Kohlenhydrate (18%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

535 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Kohl & Bacon-Pfanne
312 kcal



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

Snacks

425 kcal, 42g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Beef Jerky
220 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 59g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal

Abendessen

1170 kcal, 97g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Avocado-Thunfischsalat
873 kcal

Day 6 3290 kcal ● 246g Protein (30%) ● 139g Fett (38%) ● 221g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Apfelmus
171 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Protein-Frucht-Dip
408 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich
2 Sandwich(es)- 901 kcal

Abendessen

1170 kcal, 98g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
14 oz- 988 kcal

Day 7 3290 kcal ● 246g Protein (30%) ● 139g Fett (38%) ● 221g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Apfelmus

171 kcal



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Snacks

410 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 86g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

2 Sandwich(es)- 901 kcal

Abendessen

1170 kcal, 98g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

14 oz- 988 kcal

Andere

- Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)
- Hähnchen-Frühstückswurst
8 Würstchen (240g)
- Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
4 groß (200g)
- Käsestange
6 Stange (168g)
- Scheibenkäse
13 1/4 oz (376g)
- Butter
1/4 Tasse (62g)
- Eiklar
1 Tasse (243g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- Käse
2 1/2 Tasse, gerieben (283g)
- Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/2 Becher (445g)

Snacks

- kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- Beef Jerky
1/2 lbs (255g)
- proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
13 1/4 oz (376g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1 3/4 klein (123g)
- Paprika
4 groß (656g)
- Tomaten
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (276g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
2 1/3 EL (mL)
- Avocados
4 1/2 Avocado(s) (905g)
- Trauben
3 Tasse (276g)
- Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- Ananas in Dosen
1/2 Tasse, Stücke (91g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
7 Dose (1204g)
- Tilapia, roh
3 lbs (1372g)

Backwaren

- Brot
2 lbs (960g)

Fette und Öle

- Öl
1 3/4 oz (mL)
- Olivenöl
4 EL (mL)
- Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Süßwaren

- Honig
4 TL (28g)

Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl
1 1/6 Tasse(n) (144g)

Schweinefleischprodukte

- Kotelett (mit Knochen)
3 Frühstücks-Chop (336g)
- Speck, roh
6 Scheibe(n) (170g)

- Kohl
3 Tasse, gehackt (267g)
- Pilze
1/2 lbs (213g)
- Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Gurke
24 Scheiben (168g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
 - Salz
11 g (11g)
 - Würzsalz
3 Prise (2g)
 - Cayennepfeffer
3 Prise (1g)
 - Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)
 - Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
 - getrockneter Dill
1 TL (1g)
-

Getränke

- Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- Erdnussbutter
4 EL (64g)
- geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

Würste und Aufschnitt

- Putenaufschnitt
1 lbs (454g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksschüssel mit Hähnchenwürstchen und Eiweiß

468 kcal ● 36g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchen-Frühstückswurst

4 Würstchen (120g)

Öl

1 TL (mL)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchen-Frühstückswurst

8 Würstchen (240g)

Öl

2 TL (mL)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Eiklar

1 Tasse (243g)

1. Hähnchenwürstchen nach Packungsanweisung zubereiten. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Eiweiße hineingeben und rühren, bis sie undurchsichtig und fest sind.
3. Eiweiße in eine Schüssel geben und Hähnchenwürstchen, Tomaten und Avocado hinzufügen. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und servieren.

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kohl
1 Tasse, gehackt (89g)
Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kohl
3 Tasse, gehackt (267g)
Speck, roh
6 Scheibe(n) (170g)

1. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. 4–5 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis er knusprig ist. Den Bacon auf einen Teller mit Küchenpapier zum Abtropfen legen, dabei das Baconfett in der Pfanne belassen.
2. Kohl in die Pfanne geben und im Baconfett 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich ist. Den gekochten Kohl in eine Schüssel geben, den Bacon darüber bröseln und nach Wunsch mit Pfeffer würzen. Servieren.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Hüttenkäse mit Ananas

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Ananas in Dosen, abgetropft
4 EL, Stücke (45g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ananas in Dosen, abgetropft
1/2 Tasse, Stücke (91g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
Butter
2 EL (28g)
Brot
4 Scheibe (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)
Butter
4 EL (57g)
Brot
8 Scheibe (256g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Honig
4 TL (28g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

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

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Tomaten
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 1019 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

Rosmarin, getrocknet

5 Prise (1g)

Pilze

1/4 lbs (106g)

Käse

1 1/4 Tasse, gerieben (141g)

Brot

5 Scheibe(n) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

Rosmarin, getrocknet

1 1/4 TL (2g)

Pilze

1/2 lbs (213g)

Käse

2 1/2 Tasse, gerieben (283g)

Brot

10 Scheibe(n) (320g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

2 Sandwich(es) - 901 kcal ● 78g Protein ● 36g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20 g) (76g)
Gurke, gehackt
12 Scheiben (84g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
1 TL (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 20 g) (152g)
Gurke, gehackt
24 Scheiben (168g)
Brot
8 Scheibe(n) (256g)
Putenaufschnitt
1 lbs (454g)

1. Gehackte Gurke, griechischen Joghurt, Dill und etwas Salz/Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, bis die Gurke vollständig bedeckt ist.
2. Sandwich zusammenstellen, indem Käse und Putenscheiben auf die untere Brotscheibe gelegt werden. Gurkenmischung darauf verteilen und die obere Brotscheibe auflegen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Beef Jerky

220 kcal ● 32g Protein ● 2g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky
3 oz (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Beef Jerky
1/2 lbs (255g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel mit Protein-Frucht-Dip

408 kcal ● 25g Protein ● 17g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, in Scheiben geschnitten
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)
Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 Becher (340g)

1. Den griechischen Joghurt öffnen und Erdnussbutter sowie Zimt hinzufügen (oder alles in einer kleinen Schüssel mischen). Gut vermengen.
Einen Apfel in Scheiben schneiden.
Apfelscheiben in den Dip tunken und genießen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel
1/2 klein (35g)
Paprika
2 groß (328g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 klein (70g)
Paprika
4 groß (656g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Salz
4 Prise (2g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Avocados
2 Avocado(s) (402g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
4 Dose (688g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

In der Pfanne gebratene Schweinekoteletts

3 Frühstückskotelett(s) - 987 kcal ● 79g Protein ● 58g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Frühstückskotelett(s)

Würzsalz
3 Prise (2g)
Butter
1 TL (5g)
Öl
3 EL (mL)
Cayennepfeffer
3 Prise (1g)
Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (47g)
Kotelett (mit Knochen)
3 Frühstücks-Chop (336g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Beide Seiten der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mehl mit etwas Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer mischen. Jede Seite der Koteletts in der Mehlmischung wenden und dann auf einem Teller beiseitelegen.
3. Rapsöl bei mittlerer bis mittelhoher Hitze erhitzen. Die Butter hinzufügen. Wenn die Butter geschmolzen ist und die Butter/Öl-Mischung heiß ist, jeweils 3 Koteletts gleichzeitig 2 bis 3 Minuten auf der ersten Seite braten. Umdrehen und auf der anderen Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis die Koteletts goldbraun sind (achten Sie darauf, dass keine rosa Fleischsäfte mehr vorhanden sind). Auf einen Teller legen und mit den verbleibenden Koteletts ebenso verfahren.

Gemischtes Gemüse

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

21 oz - 782 kcal ● 118g Protein ● 34g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
9 1/3 EL (112g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)



Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
 2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
 3. Servieren.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 und servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

14 oz - 988 kcal ● 95g Protein ● 47g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

14 oz (392g)

Mandeln

9 1/3 EL, in Streifen (63g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Allzweckmehl

3/8 Tasse(n) (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

1 3/4 lbs (784g)

Mandeln

56 TL, in Streifen (126g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Salz

1/2 TL (2g)

Allzweckmehl

3/4 Tasse(n) (97g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
 2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
 3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
 4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
 5. Mandeln über den Fisch streuen.
 6. Servieren.
-