

Meal Plan - 1100-Kalorien-Ernährungsplan zum Abnehmen



[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 1144 kcal ● 99g Protein (35%) ● 59g Fett (46%) ● 39g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Indische Hähnchenflügel
10 2/3 oz- 440 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Abendessen

420 kcal, 44g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen
6 oz Garnelen- 307 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day 2 1089 kcal ● 109g Protein (40%) ● 51g Fett (42%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Indische Hähnchenflügel
10 2/3 oz- 440 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Abendessen

365 kcal, 54g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cajun-Limetten-Garnelen
8 Unze(s)- 215 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day 3 1165 kcal ● 115g Protein (39%) ● 41g Fett (31%) ● 70g Kohlenhydrate (24%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal



[Rührei aus Eiweiß](#)

61 kcal

Abendessen

515 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)

8 oz- 316 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

86 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Mittagessen

395 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)

304 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)

92 kcal

Day 4 1132 kcal ● 111g Protein (39%) ● 39g Fett (31%) ● 72g Kohlenhydrate (26%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Milch](#)

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



[Hummus-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

515 kcal, 58g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Hähnchenbrust mit Balsamico](#)

8 oz- 316 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

86 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Mittagessen

395 kcal, 42g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat](#)

304 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)

92 kcal

Day 5 1070 kcal ● 104g Protein (39%) ● 40g Fett (34%) ● 57g Kohlenhydrate (21%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

465 kcal, 50g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Thunfischsalat

327 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

385 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rote Rüben

6 Rote Rüben- 145 kcal



Einfache Hähnchenbrust

6 oz- 238 kcal

Day 6 1093 kcal ● 130g Protein (48%) ● 44g Fett (36%) ● 33g Kohlenhydrate (12%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Abendessen

465 kcal, 50g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Thunfischsalat

327 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

380 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz- 353 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Day 7 1102 kcal ● 144g Protein (52%) ● 39g Fett (32%) ● 32g Kohlenhydrate (11%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Abendessen

475 kcal, 65g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
10 oz- 370 kcal

Mittagessen

380 kcal, 66g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
10 oz- 353 kcal



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver
2 EL (13g)
- ☐ Salz
10 1/4 g (10g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
2 TL (4g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
4 lbs (1802g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Marinade
10 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ frischer Spinat
4 1/2 Tasse(n) (131g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 mittel (294g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe (2g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)
- ☐ Zwiebel
3/8 klein (26g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
- ☐ Hummus
5 EL (75g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Eiklar
3/4 Tasse (182g)
- ☐ Vollmilch
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tomaten
6 EL, gehackt (68g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Karotten
2 groß (144g)

- ☐ Garnelen, roh
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

Getränke

- ☐ Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Refried Beans
4 EL (61g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Spinat
3/8 Tasse(n) (11g)
Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Eiklar
4 EL (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Eiklar
3/4 Tasse (182g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Indische Hähnchenflügel

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypulver

1 EL (6g)

Salz

1/4 EL (4g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

2/3 lbs (303g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypulver

2 EL (13g)

Salz

1/2 EL (8g)

Hähnchenflügel, mit Haut, roh

1 1/3 lbs (605g)

Öl

1 TL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit dem Öl Ihrer Wahl einfetten.
3. Die Flügel mit Salz und Curry-Pulver würzen und das Gewürz gut einreiben, sodass alle Seiten bedeckt sind.
4. Im Ofen 35–40 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht hat.
5. Servieren.

Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

304 kcal ● 40g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

6 oz (170g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht

3/4 lbs (340g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Rote Rüben

6 Rote Rüben - 145 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

6 oz - 238 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (168g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
 2. **AUF DEM HERD:**
Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
 3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
 4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
 5. **ALLE METHODEN:**
Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

10 oz - 353 kcal ● 63g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

5 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

10 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

6 oz Garnelen - 307 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Garnelen

Zucchini, in Spiralen geschnitten

1 1/2 mittel (294g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

6 oz (170g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Garnelen in einer gleichmäßigen Schicht dazu und würze mit Salz/Pfeffer nach Geschmack. Je 1–2 Minuten pro Seite kochen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gib Brühe und Zitronensaft in die Pfanne und lasse 2–3 Minuten köcheln. Gib die spiralisierten Zucchini dazu und schwenke sie in der Brühe. Etwa 1 Minute erwärmen.
3. Garnelen wieder hinzufügen und servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Cajun-Limetten-Garnelen

8 Unze(s) - 215 kcal ● 46g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Limetten, ausgepresst

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

1. Cajun-Gewürz, Limettensaft und Öl in einem wiederverschließbaren Beutel vermischen. Garnelen hinzufügen, mit der Marinade bedecken, überschüssige Luft herausdrücken und den Beutel verschließen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Garnelen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die restliche Marinade verworfen.
3. Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne garen, bis sie außen rosa und innen nicht mehr durchscheinend sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
4. Servieren.

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

4 EL (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 Rote Bete(n) (50g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Dose (258g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

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.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten
2 groß (144g)
Öl
1 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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

10 oz - 370 kcal ● 64g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Zitronenpfeffer

2 TL (4g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

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.
-