

# Meal Plan - 1400 Kalorien Abnehmen 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** 1421 kcal ● 123g Protein (35%) ● 50g Fett (32%) ● 96g Kohlenhydrate (27%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal

## Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 28g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Karotten und Hummus**

205 kcal



**Gurkenscheiben**

1/2 Gurke- 30 kcal



**Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 225 kcal

## Abendessen

490 kcal, 62g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Linsen**

174 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

8 oz- 317 kcal

**Day 2** 1422 kcal ● 124g Protein (35%) ● 52g Fett (33%) ● 95g Kohlenhydrate (27%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal

## Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 38g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 349 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal

## Abendessen

425 kcal, 53g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Linsen**

174 kcal



**Cajun-Kabeljau**

8 oz- 249 kcal

**Day 3** 1378 kcal ● 132g Protein (38%) ● 52g Fett (34%) ● 79g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

295 kcal, 22g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**

163 kcal

### Snacks

175 kcal, 11g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Caprese-Salat**

107 kcal



**Cottage Pie**

409 kcal

### Abendessen

395 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

8 oz- 296 kcal



**Rote Rüben**

4 Rote Rüben- 96 kcal

---

**Day 4** 1420 kcal ● 133g Protein (38%) ● 51g Fett (32%) ● 91g Kohlenhydrate (26%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

### Snacks

185 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Selleriestangen**

1 Selleriestange- 7 kcal



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Caprese-Salat**

107 kcal



**Cottage Pie**

409 kcal

### Abendessen

395 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**

8 oz- 296 kcal



**Rote Rüben**

4 Rote Rüben- 96 kcal

Day 5 1374 kcal ● 133g Protein (39%) ● 50g Fett (33%) ● 80g Kohlenhydrate (23%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

330 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

### Snacks

185 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Selleriestangen**

1 Selleriestange- 7 kcal



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 68g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

10 oz- 353 kcal



**Zuckerschoten**

82 kcal

### Abendessen

425 kcal, 30g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Ofenkartoffel mit Belägen**

1/2 große Kartoffel(n)- 189 kcal



**Brathähnchen (Rotisserie)**

4 oz- 238 kcal

---

Day 6 1440 kcal ● 130g Protein (36%) ● 56g Fett (35%) ● 87g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**

164 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

### Snacks

235 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack**

171 kcal

### Mittagessen

470 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**

337 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Abendessen

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



**Avocado-Thunfischsalat**

327 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

---

Day 7 1440 kcal ● 130g Protein (36%) ● 56g Fett (35%) ● 87g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch  
164 kcal



Gemischte Nüsse  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Snacks

235 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse & Honig  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack  
171 kcal

## Mittagessen

470 kcal, 53g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

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



Avocado-Thunfischsalat  
327 kcal



Protein-Griechischer Joghurt  
1 Becher- 139 kcal

---

## Süßwaren

- ☐ Honig  
5 TL (35g)
- ☐ Zucker  
1 EL (13g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/4 Tasse (283g)
- ☐ Butter  
1/6 Stange (23g)
- ☐ Ei(er)  
5 groß (250g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3/4 EL (13g)
- ☐ Scheibenkäse  
1 Scheibe (je ca. 20 g) (19g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse  
1 EL, gerieben (7g)
- ☐ Saure Sahne  
1/2 EL (6g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3 1/2 g (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/4 oz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Dill  
1 Prise (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 EL (6g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, Blätter (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
3 Prise, gemahlen (1g)

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
7 Becher (1190g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (138g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
4 oz (113g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Kiwi  
2 Frucht (138g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (277g)
- ☐ Babykarotten  
20 mittel (200g)
- ☐ Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (172g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 1/4 lbs (570g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (81g)
- ☐ Kartoffeln  
14 1/2 oz (411g)
- ☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- ☐ Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Karotten  
1 3/4 mittel (107g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)

## Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt  
6 oz (170g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
1 TL (3g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
3 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (173g)
- ☐ Hummus  
3/4 Tasse (180g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)
- ☐ Marinade  
5 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 lbs (1288g)

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke  
1/2 EL (4g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Worcestershire-Soße  
1 TL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig  
3/4 TL (mL)

## Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager  
3/4 lbs (340g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken  
1/2 Tasse (40g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

**Tomaten**  
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

**Salz**  
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**frischer Basilikum, gehackt**  
3 Blätter (2g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

**Salz**  
3 Prise (1g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Gekochte Eier

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

### Milch

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





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schnelle Haferflocken**  
4 EL (20g)  
**Vollmilch**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Zucker**  
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)  
**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)  
**Zucker**  
1 EL (13g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

---

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Babykarotten

20 mittel (200g)

#### Hummus

5 EL (75g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

---

### Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

#### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

---

### Truthahn-Gurken-Dill-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 225 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

#### getrockneter Dill

1 Prise (0g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 EL (13g)

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20 g) (19g)

#### Gurke, gehackt

3 Scheiben (21g)

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

#### Putenaufschnitt

2 oz (57g)

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.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

#### Hummus

2 EL (30g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Putenaufschnitt

4 oz (113g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

1/2 EL (mL)

#### **frischer Basilikum**

2 EL Blätter, ganz (3g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1/4 Packung (≈155 g) (39g)

#### **Frischer Mozzarella**

3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

#### **frischer Basilikum**

4 EL Blätter, ganz (6g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### **Frischer Mozzarella**

1 1/2 oz (43g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Cottage Pie

409 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Kartoffeln, geschält & geviertelt**

4 oz (113g)

**Maisstärke**

1/4 EL (2g)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, Blätter (0g)

**Worcestershire-Soße**

1/2 TL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Tomatenmark**

1/4 EL (4g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Karotten, gewürfelt**

1/2 mittel (31g)

**Hackfleisch, 93% mager**

6 oz (170g)

**Butter**

1/4 EL (4g)

**Vollmilch**

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Kartoffeln, geschält & geviertelt**

1/2 lbs (227g)

**Maisstärke**

1/2 EL (4g)

**Thymian, getrocknet**

4 Prise, Blätter (1g)

**Worcestershire-Soße**

1 TL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Tomatenmark**

1/2 EL (8g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Karotten, gewürfelt**

1 mittel (61g)

**Hackfleisch, 93% mager**

3/4 lbs (340g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Vollmilch**

1/8 Tasse(n) (mL)

1. Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind, 10–20 Minuten. Abgießen und mit Milch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zerstampfen. Beiseitestellen.
  2. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
  3. Speisestärke mit Brühe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseitestellen.
  4. Rinderhack in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze anbraten, bis es gebräunt ist. Auf einen Teller geben.
  5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in die Pfanne geben. 7–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
  6. Hitze auf Mittel reduzieren und Tomatenmark einrühren. 1–2 Minuten kochen.
  7. Hack zurück in die Pfanne geben und die Brühemischung, Worcestershire, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
  8. Die Fleischmischung in eine kleine Auflaufform geben. Kartoffeln darüber verteilen.
  9. 20–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Füllung blubbert. Vor dem Servieren 5–10 Minuten ruhen lassen.
-



## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Ergibt 10 oz

#### Marinade

5 EL (mL)

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

10 oz (280g)

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.

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



## Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

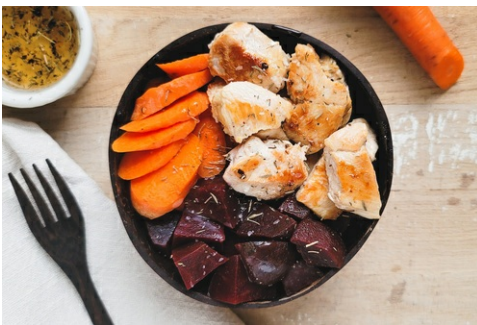
1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal ● 39g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
3/8 mittel (23g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
6 oz (168g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Apfelessig**  
3/8 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 1/2 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten**  
3/4 lbs (336g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Apfelessig**  
3/4 TL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
1 1/2 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.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.



---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Honig

1 TL (7g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Honig

1 EL (21g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

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

---

### Toast mit Butter

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Butter

1 TL (5g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Butter

1 EL (14g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

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

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Kiwi

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Honig

1 TL (7g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Honig

2 TL (14g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

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

### Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Linsen, roh, abgespült

3 EL (38g)

#### Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Salz

3/8 Prise (0g)

#### Oregano (getrocknet)

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Chiliflocken

3 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsen, roh, abgespült

6 1/2 EL (77g)

#### Wasser

5/6 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### Oregano (getrocknet)

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Chiliflocken

1/4 EL (1g)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

1. Die abgespülten Linsen in einen Topf geben und Wasser hinzufügen. Abdecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.  
In der Zwischenzeit den Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.  
Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und alle restlichen Zutaten untermischen.  
Ein Backblech (oder zwei) mit Backpapier (oder Alufolie) auslegen. Die Linsen gleichmäßig verteilen. 12 Minuten backen, Linsen umrühren und dann weitere etwa 12 Minuten backen. Gegen Ende gut beobachten, damit sie nicht verbrennen, aber stellen Sie sicher, dass sie vollständig knusprig und trocken sind, bevor Sie sie herausnehmen.  
Servieren.  
Zum Aufbewahren: Linsen vollständig abkühlen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Hält bis zu 2 Wochen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Linsen

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



#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

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.

---

### Einfache Hähnchenbrust

8 oz - 317 kcal ● 50g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

### Öl

1/2 EL (mL)

### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

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.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Linsen

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



#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

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.

---

### Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Cajun-Gewürz

2 2/3 TL (6g)

#### Kabeljau, roh

1/2 lbs (227g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
  2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
  3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
  4. Kurz ruhen lassen und servieren.
-



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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.

### Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

8 Rote Bete(n) (400g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen



## Ofenkartoffel mit Belägen

1/2 große Kartoffel(n) - 189 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 große Kartoffel(n)

### **Käse**

1 EL, gerieben (7g)

### **Butter**

4 Prise (2g)

### **Öl**

1/4 TL (mL)

### **Kartoffeln**

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

### **Saure Sahne**

1/2 EL (6g)

### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

### **Salz**

1/2 Prise (0g)

1. **OFEN:**
2. Den Ofen auf 350 Grad vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. **MIKROWELLE:**
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Mit Butter, Salz nach Geschmack, Pfeffer nach Geschmack, saurer Sahne und Käse belegen.

---

## Brathähnchen (Rotisserie)

4 oz - 238 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
4 oz (113g)

1. Das Fleisch vom Knochen ziehen.
2. Servieren.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---