

# Meal Plan - 1600-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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1635 kcal ● 161g Protein (40%) ● 61g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



### Bacon

2 Scheibe(n)- 101 kcal

## Snacks

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal

## Mittagessen

610 kcal, 53g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



### Teriyaki-Hähnchen

8 oz- 380 kcal

**Day 2** 1635 kcal ● 161g Protein (40%) ● 61g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



### Bacon

2 Scheibe(n)- 101 kcal

## Snacks

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal

## Mittagessen

610 kcal, 53g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

## Abendessen

610 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



### Teriyaki-Hähnchen

8 oz- 380 kcal

**Day 3** 1592 kcal ● 141g Protein (35%) ● 71g Fett (40%) ● 82g Kohlenhydrate (21%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

## Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



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



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

## Mittagessen

515 kcal, 43g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Rosmarin-Hähnchen**  
6 oz- 262 kcal



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**  
253 kcal

## Abendessen

600 kcal, 63g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Würzige gegrillte Schweinekoteletts**  
1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
249 kcal

**Day 4** 1646 kcal ● 168g Protein (41%) ● 58g Fett (32%) ● 94g Kohlenhydrate (23%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

## Mittagessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Honigglasierte Karotten**  
85 kcal



**Linsen**  
87 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
10 oz- 397 kcal

## Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



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



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

## Abendessen

600 kcal, 63g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Würzige gegrillte Schweinekoteletts**  
1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
249 kcal

**Day 5** 1608 kcal ● 155g Protein (39%) ● 61g Fett (34%) ● 91g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 24g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

## Snacks

185 kcal, 12g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



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



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

## Mittagessen

570 kcal, 70g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Honigglasierte Karotten**  
85 kcal



**Linsen**  
87 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**  
10 oz- 397 kcal

## Abendessen

560 kcal, 50g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Rote Rüben**  
8 Rote Rüben- 193 kcal

**Day 6** 1599 kcal ● 147g Protein (37%) ● 59g Fett (33%) ● 98g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
243 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

## Snacks

235 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
85 kcal

## Mittagessen

535 kcal, 58g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Einfaches Knoblauchhähnchen**  
6 Unze(s)- 274 kcal



**Linsen**  
260 kcal

## Abendessen

560 kcal, 50g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette**  
368 kcal



**Rote Rüben**  
8 Rote Rüben- 193 kcal

# Day 7

1610 kcal ● 143g Protein (35%) ● 53g Fett (30%) ● 114g Kohlenhydrate (28%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Rührei aus Eiweiß

243 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Snacks

235 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



### Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



### Paprikastreifen und Hummus

85 kcal

## Mittagessen

535 kcal, 58g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Einfaches Knoblauchhähnchen

6 Unze(s)- 274 kcal



### Linsen

260 kcal

## Abendessen

570 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

314 kcal



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- Teriyaki-Soße  
1/2 Tasse (mL)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
3 Behälter (450g)
- Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Tasse (45g)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
6 EL (105g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Butter  
1/3 Stange (37g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/4 Tasse (283g)
- Eiklar  
2 Tasse (486g)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
1 EL (5g)
- Honig  
1 1/2 oz (46g)
- Ahornsirup  
1 TL (mL)

## Getränke

- Wasser  
8 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)
- Zwiebel  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (50g)
- Paprika  
2 3/4 groß (447g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Sellerie, roh  
9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)
- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (11g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
3/4 oz (mL)
- Öl  
2 3/4 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Limettensaft  
1 3/4 fl oz (mL)
- Äpfel  
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (662g)
- Zitronensaft  
1 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

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

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 1/2 lbs (1630g)
- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 lb (454g)

## Schweinefleischprodukte

- Bacon  
4 Scheibe(n) (40g)
- Kotelett (mit Knochen)  
3 Kotelett (534g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
6 EL (96g)
- Sojasauce  
1/2 EL (mL)
- Linsen, roh  
1 Tasse (192g)

Rosenkohl  
3/4 Tasse (66g)

Karotten  
5 3/4 mittel (349g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
19 Rote Bete(n) (950g)

Gefrorener Brokkoli  
1/4 Packung (71g)

Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)

Hummus  
1/3 Tasse (81g)

### Nuss- und Samenprodukte

Walnüsse  
1 1/2 oz (39g)

### Gewürze und Kräuter

schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)

Salz  
1/4 oz (7g)

Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)

Salbei  
1 Prise (0g)

Würzsalz  
2 Prise (2g)

Rosmarin, getrocknet  
1 1/2 g (1g)

Thymian, getrocknet  
5 Prise, Blätter (1g)

Apfelessig  
1/4 EL (4g)

### Backwaren

Semmelbrösel  
4 EL (27g)

### Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung  
1/4 Beutel ( $\approx$ 160 g) (40g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfel

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Äpfel

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Bacon

2 Scheibe(n) - 101 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Bacon

4 Scheibe(n) (40g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
  2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
  3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
  4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

## Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

### Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Äpfel**  
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Äpfel**  
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

## Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei aus Eiweiß

243 kcal ● 26g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 EL (mL)

#### Eiklar

1 Tasse (243g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 EL (mL)

#### Eiklar

2 Tasse (486g)

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.

### 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

### Zwiebel

1/4 klein (18g)

### Paprika

1 groß (164g)

### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

### Salz

1 Prise (0g)

### Limettensaft

1 TL (mL)

### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

### 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)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Rosmarin-Hähnchen

6 oz - 262 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

#### **Rosmarin, getrocknet**

1/4 EL (1g)

#### **Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

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

6 oz (170g)

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Salz verquirlen.
2. Das Hähnchen in einen Gefrierbeutel (Ziplock) geben und die Marinade hinzufügen. Sicherstellen, dass das Hähnchen von allen Seiten bedeckt ist. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen grillen oder in der Pfanne braten – etwa 5–7 Minuten pro Seite oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Servieren.

### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**

3/4 Tasse (66g)

#### **Äpfel, gehackt**

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

#### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

#### **Apfelessig**

1/4 EL (4g)

#### **Walnüsse**

2 EL, gehackt (14g)

#### **Ahornsirup**

1 TL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat trüpfeln und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronensaft

1/4 EL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Honig

1/4 EL (5g)

#### Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

#### Karotten

4 oz (113g)

#### Butter

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Honig

1/2 EL (11g)

#### Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

#### Karotten

1/2 lbs (227g)

#### Butter

1 TL (5g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

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

10 oz - 397 kcal ● 63g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

2 TL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

10 oz (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1 1/4 lbs (560g)

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 zurück behalten.
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 und durchsichtig 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

### Einfaches Knoblauchhähnchen

6 Unze(s) - 274 kcal ● 40g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Semmelbrösel**

2 EL (14g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

6 oz (170g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

**Semmelbrösel**

4 EL (27g)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

3/4 lbs (340g)

**Butter**

1 EL (14g)

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.

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

3/4 Tasse (144g)

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.

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver, Schokolade**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (53g)

**Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver, Schokolade**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Kakaopulver**

1 EL (5g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Erdnussbutter

1 EL (16g)

#### Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Erdnussbutter

3 EL (48g)

#### Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### 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.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen 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.

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Walnüsse**

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Paprika**

1/2 mittel (60g)

#### **Hummus**

2 1/2 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Paprika**

1 mittel (119g)

#### **Hummus**

1/3 Tasse (81g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### 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.

### Teriyaki-Hähnchen

8 oz - 380 kcal ● 55g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

#### Öl

1/2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gewürfelt**

1 lbs (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfeltes Hähnchen hinzufügen und gelegentlich umrühren, bis es vollständig gegart ist, etwa 8–10 Minuten.
2. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 350 kcal ● 59g Protein ● 12g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Salbei

1/2 Prise (0g)

**Kotelett (mit Knochen)**

1 1/2 Kotelett (267g)

**Knoblauchpulver**

1/2 Prise (0g)

**Würzsatz**

1 Prise (1g)

**Rosmarin, getrocknet**

2 Prise (0g)

**Thymian, getrocknet**

1/2 Prise, Blätter (0g)

**Sojasauce**

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Salbei

1 Prise (0g)

**Kotelett (mit Knochen)**

3 Kotelett (534g)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Würzsatz**

2 Prise (2g)

**Rosmarin, getrocknet**

4 Prise (1g)

**Thymian, getrocknet**

1 Prise, Blätter (0g)

**Sojasauce**

1/2 EL (mL)

1. Alle Zutaten außer den Koteletts mischen und mit einem kleinen Schneebesen gut verrühren.
2. Die Mischung auf die Kotelettspinseln und dann entweder:
3. GRILL: die Koteletts beidseitig anbraten und anschließend bei niedrigerer Hitze weitergaren, etwa 30 Minuten oder bis durchgegart, dabei die Koteletts gelegentlich mit der Sauce bestreichen.
4. ODER UNTER DEM GRILL: die Koteletts auf einen Grillrost etwa 12 cm (5") unter das Heizelement legen und etwa 12 Minuten pro Seite oder bis durchgegart grillen.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**

2 TL (9g)

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

4 TL (18g)

**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, mit Butter beträufeln und servieren.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Hähnchenschenkel mit Thymian & Limette

368 kcal ● 43g Protein ● 21g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, Blätter (0g)

**Hähnchenschenkel, ohne**

**Knochen, ohne Haut**

1/2 lb (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Limettensaft**

2 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

4 Prise, Blätter (1g)

**Hähnchenschenkel, ohne**

**Knochen, ohne Haut**

1 lb (454g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor. Hinweis: Wenn du das Hähnchen marinierst (optional), kannst du mit dem Vorheizen warten.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Thymian und etwas Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen mit der glatten Seite nach unten in eine kleine Auflaufform. Löffle die Thymian-Limetten-Mischung gleichmäßig über das Hähnchen.
4. Optional: Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und lasse das Hähnchen 1 Stunde bis über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Entferne ggf. die Folie und backe das Hähnchen 30–40 Minuten oder bis es durchgegart ist.
6. Gib das Hähnchen auf einen Teller, löffle die Sauce darüber und serviere.

---

## Rote Rüben

8 Rote Rüben - 193 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vorgekochte Rote Bete  
(konserviert oder gekühlt)**  
8 Rote Bete(n) (400g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete  
(konserviert oder gekühlt)**  
16 Rote Bete(n) (800g)

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 7 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

314 kcal ● 32g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

4 oz (112g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**würzige Reis-Mischung**

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

**Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

---

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Edamame, gefroren, geschält**

3/4 Tasse (89g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 1/2 EL (mL)

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

3 Rote Bete(n) (150g)

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

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