

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

**Day 1** 960 kcal ● 55g Protein (23%) ● 46g Fett (43%) ● 67g Kohlenhydrate (28%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

190 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal



### Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

155 kcal

## Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



### Cheeseburger-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 250 kcal



### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal

**Day 2** 956 kcal ● 40g Protein (17%) ● 37g Fett (34%) ● 95g Kohlenhydrate (40%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

190 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Mittagessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

320 kcal



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

## Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal

Day 3 976 kcal ● 45g Protein (18%) ● 34g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (46%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla**  
1/2 Quesadilla(s)- 221 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

345 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Hähnchen-Club-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

## Abendessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

Day 4 976 kcal ● 45g Protein (18%) ● 34g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (46%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla**  
1/2 Quesadilla(s)- 221 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

345 kcal, 21g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Hähnchen-Club-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

## Abendessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

Day 5 971 kcal ● 47g Protein (19%) ● 44g Fett (40%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal

## Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

## Abendessen

370 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Spaghetti und Fleischbällchen

368 kcal

Day 6 971 kcal ● 47g Protein (19%) ● 44g Fett (40%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal

## Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

## Abendessen

370 kcal, 15g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Spaghetti und Fleischbällchen

368 kcal

Day 7 1003 kcal ● 41g Protein (16%) ● 40g Fett (36%) ● 98g Kohlenhydrate (39%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Einfach angebratener Spinat

50 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

## Abendessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



### Linsennudeln

252 kcal

---

## Fette und Öle

- Olivenöl  
3/4 oz (mL)
- Öl  
2/3 oz (mL)
- Salatdressing  
2 oz (mL)
- Mayonnaise  
2 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Zuckerschoten  
1 2/3 Tasse (240g)
- Süße Gewürzgurken  
2 Chips (15g)
- Tomaten  
5 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (638g)
- Ketchup  
1 EL (17g)
- Kale-Blätter  
1/2 Tasse, gehackt (20g)
- Knoblauch  
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- Zwiebel  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (28g)
- Paprika  
1/2 groß (82g)
- Kartoffeln  
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- Jalapeño  
1 Paprika(s) (14g)
- Gurke  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- rote Zwiebel  
3/4 klein (53g)
- Römersalat  
1 Blatt innen (6g)
- frischer Spinat  
6 Tasse(n) (180g)
- Sellerie, roh  
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)
- Chipotle-Gewürz  
1 Prise (0g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ghee  
4 Prise (2g)
- Ei(er)  
4 groß (200g)
- Käsestange  
1 Stange (28g)
- Cheddar  
1 1/2 oz (39g)
- Butter  
1/4 Stange (24g)
- Saure Sahne  
2 EL (24g)
- Scheibenkäse  
2 1/2 oz (70g)

## Backwaren

- Brot  
2/3 lbs (320g)
- Wezentortillas  
1 3/4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (85g)
- Naan-Brot  
1/2 Stück(e) (45g)

## Andere

- Guacamole, abgepackt  
2 EL (31g)
- Nährhefe  
4 Prise (1g)
- Kichererbsennudeln  
1 oz (28g)
- Linsenpasta  
2 oz (57g)

## Rindfleischprodukte

- Hackfleisch, 93% mager  
1 1/2 oz (42g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Klementinen  
5 Frucht (370g)
- Fruchtsaft  
24 fl oz (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Paprika  
4 Prise (1g)

## Getränke

Wasser  
1/8 Gallon (mL)

## Süßwaren

Honig  
4 Prise (4g)

## Schweinefleischprodukte

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
2 1/2 oz (71g)

Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose (112g)  
 Linsen, roh  
2 3/4 EL (32g)  
 geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (67g)

## Würste und Aufschnitt

Hähnchenaufschnitt  
4 oz (113g)  
 Gefrorene Fleischbällchen  
3 Fleischbällchen (85g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce  
5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

## Getreide und Teigwaren

ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (228g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

Dosen-Thunfisch  
5 oz (142g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Guacamole, abgepackt**

1 EL (15g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Ei(er)**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Guacamole, abgepackt**

2 EL (31g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

## Frühstück 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gefrierfreundliche Ei- und Käse-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Cheddar**

2 EL, gerieben (14g)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

#### **Ei(er)**

1 groß (50g)

#### **Wezentortillas**

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Cheddar**

4 EL, gerieben (28g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Ei(er)**

2 groß (100g)

#### **Wezentortillas**

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(49g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze.
2. Eier mit einer Prise Salz/Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
3. Gieße die Eier in die Pfanne. Sobald die Eier zu stocken beginnen, rühre sie. Die Eier aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne säubern.
4. Gib das restliche Öl in die Pfanne und lege eine Tortilla in die Pfanne. Schnell die Eier und den Käse auf eine Seite der Tortilla geben und die andere Hälfte darüber klappen. Ein paar Minuten auf jeder Seite braten, bis die Tortilla getoastet und der Käse geschmolzen ist. Servieren.
5. Meal Prep Tipp: Wenn du mehrere zubereitest, lege die fertigen Quesadillas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett. Kurz (1–2 Stunden) im Gefrierschrank vorkühlen, dann in einen gefriergeeigneten Beutel umfüllen und einfrieren. Zum Erwärmen aus dem Beutel nehmen und 45 Sekunden bis 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen. Servieren.

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten**

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal  1g Protein  0g Fett  8g Kohlenhydrate  1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Einfach angebratener Spinat

50 kcal  2g Protein  4g Fett  1g Kohlenhydrate  1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, gewürfelt**

1/4 Zehe (1g)

**frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe (2g)

**frischer Spinat**

6 Tasse(n) (180g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

---

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 2/3 Tasse (240g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

### Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

155 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Wasser**

1/4 EL (mL)

**Chipotle-Gewürz**

1 Prise (0g)

**Honig**

4 Prise (4g)

**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**

2 1/2 oz (71g)

**Ghee**

4 Prise (2g)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
  2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
  3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koch, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
  4. Schnide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.
-

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

320 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### **Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**

1/2 groß (82g)

#### **Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

#### **Jalapeño, in Scheiben geschnitten**

1 Paprika(s) (14g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Saure Sahne**

2 EL (24g)

#### **Paprika**

4 Prise (1g)

#### **Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh**

2 2/3 EL (32g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.

2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koch sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.

3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.

4. Mische die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Toppe die Linsen-Paprika-Mischung mit den Kartoffeln, saurer Sahne und Jalapeño. Servieren.

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

#### **Naan-Brot**

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

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

#### **Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### **Salatdressing**

1 EL (mL)

#### **rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

#### **Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

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

#### **Salatdressing**

2 EL (mL)

#### **rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten**

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

#### **Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

#### **Römersalat**

1/2 Blatt innen (3g)

#### **Mayonnaise**

1/2 EL (mL)

#### **Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

#### **Hähnchenaufschliff**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten**

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### **Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

#### **Römersalat**

1 Blatt innen (6g)

#### **Mayonnaise**

1 EL (mL)

#### **Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

#### **Hähnchenaufschliff**

4 oz (113g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sellerie, roh, gehackt**

1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)

**Dosen-Thunfisch**

2 1/2 oz (71g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Mayonnaise**

3/4 EL (mL)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh, gehackt**

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

**Dosen-Thunfisch**

5 oz (142g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Mayonnaise**

1 1/2 EL (mL)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Erdnüsse**

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(s)



#### Scheibenkäse

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

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

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.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)



#### geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

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

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück

#### Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Cheeseburger-Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Quesadilla(s)

#### Süße Gewürzgurken, gehackt

2 Chips (15g)

#### Tomaten, gehackt

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Cheddar

1 1/2 EL, geraspelt (11g)

#### Hackfleisch, 93% mager

1 1/2 oz (42g)

#### Weizentortillas

1/2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (36g)

1. Rinderhack in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es durchgegart ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Eine große Pfanne mit Kochspray einsprühen und eine Tortilla hineingeben.
3. Die Hälfte der Tortilla mit Rindfleisch, Käse, Tomaten und Essiggurken belegen und die andere Hälfte darüberklappen. Quesadilla toasten, bis sie goldbraun ist, dann wenden und die andere Seite toasten.
4. Aus der Pfanne nehmen und mit einem Pizzaroller in Dreiecke schneiden. Mit Ketchup servieren.

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Klementine(n)

#### Klementinen

2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

#### Salatdressing

1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

#### Nährhefe

4 Prise (1g)

#### Butter

1/4 EL (4g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

#### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Spaghetti und Fleischbällchen

368 kcal ● 15g Protein ● 10g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene Fleischbällchen

1 1/2 Fleischbällchen (43g)

#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

#### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene Fleischbällchen

3 Fleischbällchen (85g)

#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Die Pasta und die Fleischbällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse

#### Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Linsenpasta

2 oz (57g)

#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.