

Meal Plan - 20g-Protein-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 1 960 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

Abendessen

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



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Pasta mit Fertigsauce
255 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

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

Abendessen

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



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Pasta mit Fertigsauce
255 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

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

Abendessen

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



Spaghetti und Fleischbällchen

368 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

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

Abendessen

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



Spaghetti und Fleischbällchen

368 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

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

Abendessen

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



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Linsennudeln

252 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

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 (Ø ≈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 (≈6,4 cm Ø) (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)
- ☐ Weizentortillas
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)

Weizentortillas

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)

Weizentortillas

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)

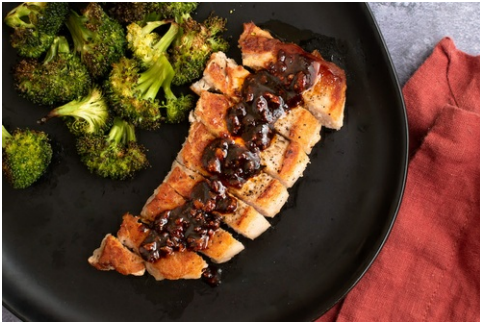
schwarzer Pfeffer

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)

Schweinelenendekoteletts, 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 koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
 4. Schneide 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 koche 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 (Ø ≈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 (Ø ≈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)

Hähnchenaufschnitt

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)

Hähnchenaufschnitt

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 (Ø ≈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 & abgspült

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.