

Meal Plan - 70 g 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 1081 kcal ● 89g Protein (33%) ● 53g Fett (44%) ● 51g Kohlenhydrate (19%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Einfache Rühreier](#)

2 Ei(er)- 159 kcal

Abendessen

415 kcal, 43g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl](#)

286 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

445 kcal, 32g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap](#)

2 Salat-Wrap(s)- 445 kcal

Day 2 1026 kcal ● 77g Protein (30%) ● 46g Fett (41%) ● 64g Kohlenhydrate (25%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Einfache Rühreier](#)

2 Ei(er)- 159 kcal

Abendessen

365 kcal, 34g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika](#)

2 Halbe Paprika(s)- 367 kcal

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

162 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1/2 Dose- 124 kcal

Day 3 992 kcal ● 72g Protein (29%) ● 30g Fett (27%) ● 96g Kohlenhydrate (39%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Pesto-Rührei
1 Ei(er)- 99 kcal



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

Abendessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tortilla-Chips
141 kcal



Mexikanische Posole-Suppe
302 kcal

Mittagessen

395 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Cracker
8 Stück(e)- 135 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich
1 Sandwich(es)- 258 kcal

Day 4 992 kcal ● 72g Protein (29%) ● 30g Fett (27%) ● 96g Kohlenhydrate (39%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Pesto-Rührei
1 Ei(er)- 99 kcal



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

Abendessen

445 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tortilla-Chips
141 kcal



Mexikanische Posole-Suppe
302 kcal

Mittagessen

395 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Cracker
8 Stück(e)- 135 kcal



BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich
1 Sandwich(es)- 258 kcal

Day 5 961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 35g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Karotten und Hummus

164 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

355 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s)- 137 kcal

Abendessen

370 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day 6 961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 35g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Karotten und Hummus

164 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

355 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s)- 137 kcal

Abendessen

370 kcal, 33g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n)- 260 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day 7 1000 kcal ● 73g Protein (29%) ● 41g Fett (37%) ● 67g Kohlenhydrate (27%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Karotten und Hummus

164 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Mittagessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hähnchen-Club-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Klementine

4 Klementine(n)- 156 kcal

Abendessen

335 kcal, 39g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

337 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Paprika
1 1/6 groß (193g)
- ☐ Römersalat
2 1/2 Blatt innen (15g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (219g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (244g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Karotten
3/8 mittel (23g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 oz (85g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
4 oz (113g)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2/3 Tasse (60g)
- ☐ geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen
2/3 Dose (≈425 g) (280g)

Milch- und Eierprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
6 Frucht (444g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 3/4 lbs (788g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
2 Prise (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (1g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1/2 EL (3g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
1 EL (9g)
- ☐ weiße Hominy
2/3 Dose (ca. 440 g) (293g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1 1/2 oz (46g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- ☐ Barbecue-Soße
3 1/4 fl oz (116g)
- ☐ Apfelessig
3/8 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)
- ☐ Cracker
16 Cracker (56g)
- ☐ Semmelbrösel
2 EL (14g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Provolone
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ geriebener Mozzarella
4 EL (22g)
- ☐ Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Butter
1/6 Stange (21g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ Hähnchenaufschnitt
10 oz (284g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
2 oz (57g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
2/3 lbs (302g)

Getränke

- ☐ Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pesto-Rührei

1 Ei(er) - 99 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto
1/2 EL (8g)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto
1 EL (16g)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
4 Prise (2g)
Brot
1/2 Scheibe (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
16 mittel (160g)
Hummus
4 EL (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
48 mittel (480g)
Hummus
3/4 Tasse (180g)

1. Karotten mit Hummus 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.
-

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 445 kcal ● 32g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 klein (74g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Provolone

1 Scheibe(n) (28g)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Pilze

4 EL, gehackt (18g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cracker
8 Cracker (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker
16 Cracker (56g)

1. Guten Appetit.

BBQ-Delikatessen-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 258 kcal ● 24g Protein ● 3g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Coleslaw-Mischung
1/3 Tasse (30g)
Barbecue-Soße
2 EL (34g)
Hähnchenaufschnitt
4 oz (113g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
2/3 Tasse (60g)
Barbecue-Soße
4 EL (68g)
Hähnchenaufschnitt
1/2 lbs (227g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Sandwich zubereiten, indem auf die Hälfte des Brotes Barbecuesauce gestrichen und mit Hähnchen und Krautsalat gefüllt wird. Mit der anderen Brothälfte bedecken. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Einfaches Knoblauchhähnchen

3 Unze(s) - 137 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Semmelbrösel

1 EL (7g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 oz (85g)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-Club-Sandwich

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



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

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)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen.

Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 4 Klementine(n)

Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

286 kcal ● 29g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten

4 oz (112g)

Paprika

2 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Pesto, Hähnchen & Quinoa gefüllte Paprika

2 Halbe Paprika(s) - 367 kcal ● 34g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Halbe Paprika(s)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (113g)

Quinoa, ungekocht

2 2/3 TL (9g)

Pesto

1/6 Glas (ca. 177 g) (30g)

geriebener Mozzarella

4 EL (22g)

Paprika

1 mittel (119g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpflücken. Beiseitestellen.
3. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Sollte ca. 1 Tasse gekochte Quinoa ergeben. Beiseitestellen.
4. Währenddessen Grillfunktion einschalten und die Paprika 5 Minuten unter den Grill legen, bis die Haut Blasen wirft und leicht schwarz wird. Herausnehmen und beiseitelegen.
5. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
6. In einer mittelgroßen Schüssel Quinoa, Hähnchen, Käse und Pesto vermischen.
7. Wenn die Paprika abgekühlt sind, halbieren und entkernen.
8. Paprikahälften mit der Hähnchen-Quinoa-Mischung füllen und mit Käse bestreuen.
9. 10 Minuten backen. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mexikanische Posole-Suppe

302 kcal ● 35g Protein ● 5g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/3 lbs (151g)
weiße Hominy, nicht abgetropft
1/3 Dose (ca. 440 g) (146g)
geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft
1/3 Dose (≈425 g) (140g)
Chipotle-Gewürz
1/4 EL (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinefilet, roh, geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
2/3 lbs (302g)
weiße Hominy, nicht abgetropft
2/3 Dose (ca. 440 g) (293g)
geschmorte Tomaten mit Paprika und Gewürzen, nicht abgetropft
2/3 Dose (≈425 g) (280g)
Chipotle-Gewürz
1/2 EL (3g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)

1. Einen großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Topf mit Kochspray einfetten.
2. Schweinefleisch gleichmäßig mit Chipotle-Gewürzmischung bestreuen.
3. Schweinefleisch in den Topf geben; 4 Minuten oder bis es gebräunt ist anbraten.
4. Hominy, Tomaten und 1 Tasse Wasser einrühren. Zum Kochen bringen; abdecken, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Schweinefleisch zart ist. Optional Koriander unterrühren.
5. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1/2 Kartoffel(n) - 260 kcal ● 27g Protein ● 3g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

4 oz (112g)

Barbecue-Soße

4 TL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
7. Servieren.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

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



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)

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.