

Meal Plan - 1500-Kalorien-Intervallfasten-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

1452 kcal ● 114g Protein (31%) ● 55g Fett (34%) ● 108g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

725 kcal, 55g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Weißer Reis](#)

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne](#)

440 kcal



[Linsen](#)

174 kcal

Abendessen

730 kcal, 59g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Geröstete Tomaten](#)

3 1/2 Tomato(n)- 208 kcal



[Buttriger weißer Reis](#)

121 kcal



[Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen](#)

8 oz- 399 kcal

Day 2

1463 kcal ● 108g Protein (29%) ● 47g Fett (29%) ● 127g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

740 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

646 kcal



[Heidelbeeren](#)

1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

720 kcal, 78g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Linsen](#)

405 kcal



[Einfache Hähnchenbrust](#)

8 oz- 317 kcal

Day 3

1466 kcal ● 130g Protein (35%) ● 49g Fett (30%) ● 104g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

740 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

646 kcal



[Heidelbeeren](#)

1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

725 kcal, 100g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)

13 1/3 oz- 494 kcal



[Linsen](#)

231 kcal

Day 4

1456 kcal ● 146g Protein (40%) ● 34g Fett (21%) ● 119g Kohlenhydrate (33%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

730 kcal, 45g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfelmus
114 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 1/2 Dose- 618 kcal

Abendessen

725 kcal, 100g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
13 1/3 oz- 494 kcal



Linsen
231 kcal

Day 5

1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 77g Fett (47%) ● 54g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

685 kcal, 57g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfaches Truthahn-Sandwich
1 Sandwich(s)- 544 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Knoblauch-Collard Greens
398 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 77g Fett (47%) ● 54g Kohlenhydrate (15%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

685 kcal, 57g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfaches Truthahn-Sandwich
1 Sandwich(s)- 544 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Knoblauch-Collard Greens
398 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut
5 1/3 oz- 372 kcal

Day 7

1471 kcal ● 95g Protein (26%) ● 80g Fett (49%) ● 75g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich
1 Sandwich(es)- 456 kcal

Abendessen

790 kcal, 52g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (536g)
- ☐ Knoblauch
7 3/4 Zehe(n) (23g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Römervalat
1/2 Kopf (286g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Karotten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
- ☐ Gurke
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
- ☐ rote Zwiebel
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
3 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (54g)

Getränke

- ☐ Wasser
6 1/2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (9g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 TL (5g)
- ☐ Parmesan
1 EL (6g)
- ☐ Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 20–22 g) (168g)
- ☐ Provolone
1 1/2 Scheibe(n) (42g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1368g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2/3 lbs (303g)

Backwaren

- ☐ Semmelbrösel
2 EL (14g)
- ☐ Brot
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ schweinelanger Lendenbraten (ohne Knochen)
6 oz (170g)

Andere

- ☐ Wok-/Stir-Fry-Soße
2 EL (34g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/2 EL, gemahlen (7g)
- ☐ Zitronenpfeffer
5 TL (12g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 EL (15g)

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
6 oz (170g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Schweinefleisch- und Gemüse-Pfanne

440 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schweinellanger Lendenbraten (ohne Knochen), gewürfelt

6 oz (170g)

Öl, geteilt

1/4 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Wok-/Stir-Fry-Soße

2 EL (34g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Wenn heiß, das gewürfelte Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–6 Minuten anbraten, bis es fast vollständig gar ist. Schweinefleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und das gefrorene Gemüse hinzufügen. 4–5 Minuten anbraten, bis es knusprig, aber durchgewärmt ist. Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben und umrühren. Stir-Fry-Sauce dazugeben und gut verteilen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist. Servieren.

Linsen

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



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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Brot

8 Scheibe(n) (256g)

Thymian, getrocknet

4 TL, gemahlen (6g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Pilze

2 Tasse, gehackt (140g)

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.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Truthahn-Sandwich

1 Sandwich(s) - 544 kcal ● 37g Protein ● 30g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Putenaufschnitt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Brot

4 Scheibe (128g)

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Putenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

1. Truthahn, Käse, Salat und Tomate auf eine Brotscheibe legen.
2. Auf die andere Brotscheibe Mayonnaise streichen und diese mit der Mayonnaiseseite nach unten auf die belegte Scheibe legen.
3. Servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es) - 456 kcal ● 39g Protein ● 16g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Ranch-Dressing

2 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

1. Rohe Hähnchenbrüste in einen Topf geben und mit etwa einem Zentimeter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
Hähnchen und Barbecuesauce in einer Schüssel vermengen. Ranch-Dressing auf das Brötchen streichen. Die Hähnchenmischung und Salat darauf geben.
Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

Tomaten

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Gebackenes Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

8 oz - 399 kcal ● 55g Protein ● 15g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Semmelbrösel

2 EL (14g)

Parmesan

1 EL (6g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen. Eine Auflaufform 23x33 cm (9x13 Zoll) leicht einfetten.
2. In einer Schüssel Olivenöl und Knoblauch vermischen. In einer separaten Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Basilikum und Pfeffer mischen. Jede Hähnchenbrust zuerst in der Ölmischung, dann in der Semmelbröselmischung wälzen. Die panierten Hähnchenbrüste in die vorbereitete Auflaufform legen und restliche Semmelbrösel darüber streuen.
3. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen oder bis das Hähnchen nicht mehr rosa ist und der Saft klar läuft.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfache Hähnchenbrust

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



Ergibt 8 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
 2. AUF DEM HERD:
Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
 3. IM OFEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
 4. UNTER DEM GRILL/GRILL: Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
 5. ALLE METHODEN:
Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

2 1/2 TL (6g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (373g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

5 TL (12g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (747g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Salz

5 Prise (4g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

2 1/2 lbs (1134g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

1/3 lbs (151g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Honig

1 TL (7g)

brauner Delikatesssenf

1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2/3 lbs (303g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Honig

2 TL (14g)

brauner Delikatesssenf

1 EL (15g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s) - 668 kcal ● 47g Protein ● 47g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Salat-Wrap(s)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Provolone

1 1/2 Scheibe(n) (42g)

Römersalat

3 Blatt innen (18g)

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.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

