

Meal Plan - 1500 Kalorien eiweißreicher 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

1527 kcal ● 147g Protein (39%) ● 49g Fett (29%) ● 109g Kohlenhydrate (28%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

310 kcal, 23g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

215 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln
138 kcal



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

445 kcal, 53g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
8 oz- 296 kcal

Abendessen

560 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Linsen
231 kcal



Rinderbraten
330 kcal

Day
2

1517 kcal ● 146g Protein (39%) ● 50g Fett (30%) ● 105g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

310 kcal, 23g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

215 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln
138 kcal



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

435 kcal, 52g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Hähnchenbrust
8 oz- 317 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Abendessen

560 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Linsen
231 kcal



Rinderbraten
330 kcal

Day
3

1463 kcal ● 154g Protein (42%) ● 39g Fett (24%) ● 102g Kohlenhydrate (28%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

140 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Beef Jerky
73 kcal

Mittagessen

545 kcal, 61g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur
1 1/2 Kotelett(s)- 454 kcal



Süßkartoffelpüree
92 kcal

Abendessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten
164 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico
8 oz- 316 kcal

Day 4 1476 kcal ● 135g Protein (37%) ● 52g Fett (31%) ● 93g Kohlenhydrate (25%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

140 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Beef Jerky

73 kcal

Mittagessen

560 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Roastbeef-Sandwich

1 Sandwich(es)- 476 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Abendessen

480 kcal, 62g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten

164 kcal



Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz- 316 kcal

Day 5 1588 kcal ● 144g Protein (36%) ● 66g Fett (38%) ● 85g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

560 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Roastbeef-Sandwich

1 Sandwich(es)- 476 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Abendessen

525 kcal, 62g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Würzige gegrillte Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 350 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Day 6 1534 kcal ● 139g Protein (36%) ● 73g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

545 kcal, 39g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



Zuckerschoten
41 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Abendessen

525 kcal, 62g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Day
7

1473 kcal ● 133g Protein (36%) ● 51g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (27%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

205 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Mittagessen

545 kcal, 39g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



Zuckerschoten
41 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Abendessen

465 kcal, 55g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Schweinefilet
6 oz- 176 kcal



Linsen
289 kcal

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Beef Jerky
2 oz (57g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 oz (28g)
- ☐ Zucker
1 EL (13g)
- ☐ Aprikosenmarmelade
3 EL (60g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ei(er)
7 1/3 groß (367g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (431g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
6 2/3 Tasse (960g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ Römersalat
2 Blatt außen (56g)
- ☐ Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (10g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)

Getränke

- ☐ Wasser
5 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (208g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)

Fette und Öle

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

Rindfleischprodukte

- ☐ Rinderbraten aus Oberschale
1/2 Braten (379g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
1/2 Tasse (40g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
5 Becher (850g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (902g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2/3 lbs (303g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)

- ☐ Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 TL (mL)
- ☐ Senf
2 TL (10g)
- ☐ Salbei
1 Prise (0g)
- ☐ Würzsalz
2 Prise (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 g (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 EL (15g)

- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Backwaren

- ☐ Brot
7 Scheibe (224g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)
4 1/2 Kotelett (801g)
- ☐ Schweinefilet, roh
6 oz (170g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Schnelle Haferflocken

4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Zucker

1 EL (13g)

Schnelle Haferflocken

1/2 Tasse (40g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und 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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 2/3 groß (133g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
5 1/3 groß (267g)
Öl
1/2 EL (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.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 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.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz - 296 kcal ● 51g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

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.

Tomaten-Avocado-Salat

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



Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈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)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Schweinekoteletts mit Aprikosen-Glasur

1 1/2 Kotelett(s) - 454 kcal ● 59g Protein ● 13g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kotelett(s)
Kotelett (mit Knochen)
1 1/2 Kotelett (267g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Aprikosenmarmelade
3 EL (60g)
Balsamicoessig
1 TL (mL)

1. Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben.\r\nOlivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Koteletts etwa 6–8 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind.\r\nAprikosenmarmelade und Balsamico-Essig in die Pfanne geben und die Koteletts wenden, bis sie rundum bedeckt sind. Jede Seite 1–2 Minuten weitergaren.\r\nServieren.

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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 und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Roastbeef-Sandwich

1 Sandwich(es) - 476 kcal ● 40g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Römersalat

1 Blatt außen (28g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

Senf

1 TL (5g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Roastbeef-Aufschnitt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Römersalat

2 Blatt außen (56g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Senf

2 TL (10g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Roastbeef-Aufschnitt

1/2 lbs (227g)

1. Das Sandwich nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

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

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelspalten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Beef Jerky

73 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Beef Jerky
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Beef Jerky
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Rinderbraten

330 kcal ● 44g Protein ● 17g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 EL (mL)

Rinderbraten aus Oberschale

1/4 Braten (190g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Rinderbraten aus Oberschale

1/2 Braten (379g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Bestreiche das Rind mit Öl und würze es mit etwas Salz und Pfeffer. Lege es auf ein Bratblech und backe es etwa 30–40 Minuten, bis es den gewünschten Gargrad erreicht hat (medium rare = 130–135°F (54–57°C)).
3. Schneide auf und serviere.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hähnchenbrust mit Balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

Öl
1 TL (mL)

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

Öl
2 TL (mL)

Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 lbs (454g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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)

Würzsalz

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)

Würzsalz

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 Koteletts pinseln 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.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Schweinefilet

6 oz - 176 kcal ● 36g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Schweinefilet, roh
6 oz (170g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**Salz**

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

6 2/3 EL (80g)

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.
-