

# Meal Plan - 100g 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** 1242 kcal ● 122g Protein (39%) ● 46g Fett (33%) ● 73g Kohlenhydrate (24%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

275 kcal, 16g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate](#)

1 Tomate(n)- 129 kcal



[Gebratener Grünkohl](#)

61 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 47g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Pitabrot](#)

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



[Schweinekoteletts mit Champignons](#)

1 Kotelett(s)- 308 kcal



[Gemischtes Gemüse](#)

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

## Abendessen

535 kcal, 59g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Gegrilltes Hähnchen-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 460 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal

**Day 2** 1164 kcal ● 114g Protein (39%) ● 48g Fett (37%) ● 53g Kohlenhydrate (18%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

275 kcal, 16g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate](#)

1 Tomate(n)- 129 kcal



[Gebratener Grünkohl](#)

61 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 47g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Pitabrot](#)

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



[Schweinekoteletts mit Champignons](#)

1 Kotelett(s)- 308 kcal



[Gemischtes Gemüse](#)

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

## Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Zuckerschoten](#)

82 kcal



[Thai-Basilikum-Hähnchen](#)

375 kcal

Day 3 1246 kcal ● 100g Protein (32%) ● 50g Fett (36%) ● 75g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

245 kcal, 15g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Trauben

116 kcal

### Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Thai-Basilikum-Hähnchen

375 kcal

### Mittagessen

540 kcal, 34g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal

## Day 4

1210 kcal ● 102g Protein (34%) ● 31g Fett (23%) ● 111g Kohlenhydrate (37%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

245 kcal, 15g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Trauben

116 kcal

### Abendessen

440 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

441 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

333 kcal



Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal

Day 5 1217 kcal ● 102g Protein (33%) ● 38g Fett (28%) ● 98g Kohlenhydrate (32%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal

### Abendessen

440 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

441 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

333 kcal



Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal

Day 6 1163 kcal ● 121g Protein (42%) ● 52g Fett (40%) ● 38g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß  
61 kcal



Southwest-Avocado-Toast  
1 Toast- 193 kcal

### Abendessen

420 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico  
8 oz- 316 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

### Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto  
106 kcal



Einfache Hähnchenschenkel  
9 oz- 383 kcal

---

Day 7 1163 kcal ● 121g Protein (42%) ● 52g Fett (40%) ● 38g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 15g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rührei aus Eiweiß  
61 kcal



Southwest-Avocado-Toast  
1 Toast- 193 kcal

### Abendessen

420 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico  
8 oz- 316 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

### Mittagessen

490 kcal, 51g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto  
106 kcal



Einfache Hähnchenschenkel  
9 oz- 383 kcal

## Backwaren

- ☐ Pita-Brot  
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)
- ☐ Kaisersemmeln  
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- ☐ Brot  
1/3 lbs (160g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze  
4 oz (113g)
- ☐ Zwiebel  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Tasse (135g)
- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (446g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Serrano-Chili  
2 Paprika(s) (12g)
- ☐ Schalotten  
1/2 Schalotte (57g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
22 oz (628g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ frischer Spinat  
1/3 Packung (ca. 285 g) (96g)
- ☐ Kartoffeln  
1/2 lbs (227g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchsatz  
1/2 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 1/2 g (3g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ Dijon-Senf  
1/2 EL (8g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
- ☐ Paprika  
2 Prise (1g)

## Fette und Öle

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

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 3/4 Tasse (53g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
2 lbs (964g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
3 EL (27g)
- ☐ Refried Beans  
3/4 Tasse (182g)

## Süßwaren

- ☐ Zucker  
1 TL (4g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1/2 Dose (86g)
- ☐ Garnelen, roh  
3/4 lbs (341g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Creme-Champignon-Suppe (konzentriert)  
1/2 Dose (ca. 310 g) (155g)
- ☐ Pesto  
1 1/2 EL (24g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Kotelett (mit Knochen)  
2 Kotelett (356g)
- ☐ Schweinefilet, roh  
3/4 lbs (340g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
2 groß (100g)
  - ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
  - ☐ Romano-Käse  
1/2 EL (3g)
  - ☐ Eiklar  
3/4 Tasse (182g)
  - ☐ Parmesan  
1 EL (5g)
- 

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 TL (mL)
- ☐ Trauben  
4 Tasse (368g)
- ☐ getrocknete Cranberries  
2 3/4 EL (27g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
2 3/4 EL, gehackt (19g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n) - 129 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Pesto

1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Pesto

1 EL (16g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

### Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 TL (mL)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

### Käse-Stick

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

---

### Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Eiklar**  
4 EL (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Eiklar**  
3/4 Tasse (182g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

### Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frischer Spinat**  
1/8 Tasse(n) (4g)  
**Refried Beans**  
4 EL (61g)  
**Guacamole, abgepackt**  
2 EL (31g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)  
**Refried Beans**  
3/4 Tasse (182g)  
**Guacamole, abgepackt**  
6 EL (93g)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

### Schweinekoteletts mit Champignons

1 Kotelett(s) - 308 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pilze, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

#### Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Knoblauchsatz

1/4 Prise (0g)

#### Crème-Champignon-Suppe (konzentriert)

1/4 Dose (ca. 310 g) (78g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Kotelett (mit Knochen)

1 Kotelett (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

#### Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauchsatz

1/2 Prise (0g)

#### Crème-Champignon-Suppe (konzentriert)

1/2 Dose (ca. 310 g) (155g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Kotelett (mit Knochen)

2 Kotelett (356g)

1. Die Koteletts nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.
2. In einer großen Pfanne die Koteletts bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Zwiebel und Champignons hinzufügen und eine Minute anbraten. Cremesuppe (Champignoncremesuppe) über die Koteletts gießen. Pfanne abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Koteletts durchgegart sind.

### Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (9g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Limettensaft**

1/2 TL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
  2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Schwein-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

333 kcal ● 40g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**

6 oz (170g)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

**Paprika**

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schweinefilet, roh, in mundgerechte Würfel geschnitten**

3/4 lbs (340g)

**Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Gefrorener Brokkoli**

1/2 Packung (142g)

**Paprika**

2 Prise (1g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Paprika und die Hälfte des Olivenöls vermischen.
3. Die Süßkartoffeln mit der Mischung bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Das Schweinefleisch hinzufügen und 6–10 Minuten braten, bis es gar ist; dabei häufig umrühren. Beiseitestellen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
7. Wenn alles fertig ist, Schweinefleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

### Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Romano-Käse, fein geraspelt**

1/4 EL (2g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

4 TL (mL)

**frischer Spinat**

1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)

**Walnüsse**

4 TL, gehackt (10g)

**getrocknete Cranberries**

4 TL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Romano-Käse, fein geraspelt**

1/2 EL (3g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

2 2/3 EL (mL)

**frischer Spinat**

1/2 Packung (ca. 170 g) (85g)

**Walnüsse**

2 2/3 EL, gehackt (19g)

**getrocknete Cranberries**

2 2/3 EL (27g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten**

4 oz (114g)

**Parmesan, gerieben**

1/2 EL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Pesto**

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1/2 lbs (227g)

**Parmesan, gerieben**

1 EL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Pesto**

1/2 EL (8g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.  
In einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.  
Auf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.  
20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.  
Die Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind.  
Servieren.

### Einfache Hähnchenschenkel

9 oz - 383 kcal ● 48g Protein ● 21g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

1 TL (mL)

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

18 oz (510g)

1. Hähnchenschenkel mit Öl, Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen einreiben.
2. Die Schenkel entweder in einer Pfanne oder Grillpfanne für 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind, oder den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und etwa 20 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 165°F (74°C) erreicht.
3. Servieren.



## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Gegrilltes Hähnchen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 460 kcal ● 58g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

#### Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

#### Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

#### Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

1. Hähnchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen hinzufügen, einmal wenden, und braten, bis es innen nicht mehr rosa ist. Beiseite stellen.
3. Kaiserbrötchen der Länge nach halbieren und Senf auf die Schnittseite des Brötchens streichen.
4. Auf das untere Brötchen grüne Blätter, Tomate und das gegarte Hähnchenbrustfilet schichten. Deckel auflegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Thai-Basilikum-Hähnchen

375 kcal ● 45g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Serrano-Chili, gehackt**  
1 Paprika(s) (6g)  
**Schalotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1/4 Schalotte (28g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**frischer Basilikum, grob gehackt**  
4 EL Blätter, ganz (6g)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Zucker**  
4 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Serrano-Chili, gehackt**  
2 Paprika(s) (12g)  
**Schalotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1/2 Schalotte (57g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, grob gehackt**  
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Zucker**  
1 TL (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut, gewürfelt**  
1 lbs (454g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Serrano, Schalotten und Knoblauch hinzufügen. 1–2 Minuten kochen, bis es duftet. Hähnchen hinzufügen und unter Rühren braten, bis es gar ist, etwa 7–10 Minuten.
2. Zucker und Sojasauce einrühren. Köcheln, bis die Flüssigkeit reduziert ist, 2–3 Minuten.
3. Hitze ausschalten, Basilikum hinzufügen und rühren, bis es welkt. Servieren.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

441 kcal ● 44g Protein ● 7g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Garnelen, roh, geschält und entdarmt

6 oz (170g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (107g)

#### würzige Reis-Mischung

3/8 Beutel (≈160 g) (59g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Garnelen, roh, geschält und entdarmt

3/4 lbs (341g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Gefrorener Brokkoli

3/4 Packung (213g)

#### würzige Reis-Mischung

3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

## Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Tasse (137g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-