

# Meal Plan - 120 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** 1498 kcal ● 132g Protein (35%) ● 76g Fett (45%) ● 50g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

185 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Kiwi  
1 Kiwi- 47 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 52g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Überbackener Tilapia  
8 oz- 340 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen  
161 kcal

## Abendessen

545 kcal, 51g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Thunfischsalat  
545 kcal

**Day 2** 1498 kcal ● 132g Protein (35%) ● 76g Fett (45%) ● 50g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

185 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Kiwi  
1 Kiwi- 47 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 52g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Überbackener Tilapia  
8 oz- 340 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen  
161 kcal

## Abendessen

545 kcal, 51g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Thunfischsalat  
545 kcal

**Day 3** 1458 kcal ● 136g Protein (37%) ● 53g Fett (32%) ● 94g Kohlenhydrate (26%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

 **fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

 **Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

240 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

 **Brezeln**  
110 kcal

 **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 52g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett

 **Gebratener Mais und Limabohnen**  
119 kcal

 **Einfache Hähnchenschenkel**  
9 oz- 383 kcal

## Abendessen

450 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

 **Linsen**  
174 kcal

 **Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
5 1/3 oz- 235 kcal

 **Zuckerschoten**  
41 kcal

**Day 4** 1472 kcal ● 140g Protein (38%) ● 51g Fett (31%) ● 96g Kohlenhydrate (26%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

 **Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

 **Kaffee Overnight Protein Oats**  
169 kcal

## Snacks

240 kcal, 17g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett

 **Brezeln**  
110 kcal

 **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 52g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett

 **Gebratener Mais und Limabohnen**  
119 kcal

 **Einfache Hähnchenschenkel**  
9 oz- 383 kcal

## Abendessen

450 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

 **Linsen**  
174 kcal

 **Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
5 1/3 oz- 235 kcal

 **Zuckerschoten**  
41 kcal

## Day 5

1505 kcal ● 126g Protein (33%) ● 56g Fett (34%) ● 103g Kohlenhydrate (27%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

280 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



#### Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

### Snacks

190 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



#### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 41g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Garnelen-Zuckerschote-Zitronenreis-Bowl

408 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

### Abendessen

510 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



#### Buttriger Zitronenreis

92 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

## Day 6

1489 kcal ● 124g Protein (33%) ● 52g Fett (32%) ● 113g Kohlenhydrate (30%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

265 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

### Snacks

190 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



#### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 41g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Garnelen-Zuckerschote-Zitronenreis-Bowl

408 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

### Abendessen

510 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

8 oz- 296 kcal



#### Buttriger Zitronenreis

92 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

**Day 7** 1409 kcal ● 125g Protein (36%) ● 70g Fett (45%) ● 54g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

265 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal

## Snacks

190 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Dunkle Schokolade**  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



**Kiwi**  
1 Kiwi- 47 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 44g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
2 Tasse- 267 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
6 oz- 212 kcal

## Abendessen

475 kcal, 55g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Zuckerschoten mit Butter**  
161 kcal



**Hähnchenbrust mit Balsamico**  
8 oz- 316 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
4 groß (200g)
- fettsamer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Vollmilch  
1/4 Tasse(n) (mL)
- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Butter  
1/2 Stange (53g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Kiwi  
5 Frucht (345g)
- Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- Zitronensaft  
2 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (59g)
- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (174g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
1 Packung ( $\approx$ 285 g) (293g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
1 2/3 lbs (766g)
- Gefrorene Maiskörner  
1/2 Tasse (68g)
- Gefrorener Brokkoli  
2 Tasse (182g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 1/2 Dose (430g)
- Tilapia, roh  
1 lbs (448g)
- Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh  
2/3 lbs (302g)
- Garnelen, roh  
3/4 lbs (341g)

## Andere

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
10 EL, ganz (89g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Öl  
1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
- Marinade  
3 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- Kaffee, aufgebrüht  
3 EL (44g)
- Proteinpulver  
1 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (31g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
1/2 Tasse (96g)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
2 oz (57g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
18 oz (510g)
- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
30 oz (843g)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse (41g)

## Süßwaren

- Ahornsirup  
2 TL (mL)
- Zartbitterschokolade, 70–85 %  
3 Quadrat(e) (30g)

- Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (4g)
- Salz  
1/2 oz (12g)
- Zitronenpfeffer  
1/3 oz (9g)
- Knoblauchpulver  
2 Prise (1g)

- Gelee  
2 TL (14g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3/4 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
3/4 Tasse (139g)

## Backwaren

- Brot  
2 Scheibe (64g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kaffee, aufgebrüht**  
1 1/2 EL (22g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
4 EL (20g)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kaffee, aufgebrüht**  
3 EL (44g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
2 TL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen.\nAbdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

## Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 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)

### Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gelee**

1 TL (7g)

#### **Butter**

1 TL (5g)

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gelee**

2 TL (14g)

#### **Butter**

2 TL (9g)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.

2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**

2 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Tilapia, roh**

1/2 lbs (224g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

4 Prise (3g)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Tilapia, roh**

1 lbs (448g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

3/8 Packung (~285 g) (107g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

3/4 Packung (~285 g) (213g)

**Salz**

3 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gebratener Mais und Limabohnen

119 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Gefrorene Maiskörner

4 EL (34g)

#### Lima-Bohnen, tiefgefroren

4 EL (40g)

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Gefrorene Maiskörner

1/2 Tasse (68g)

#### Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Tasse (80g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Garnelen-Zuckerschote-Zitronenreis-Bowl

408 kcal ● 40g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

6 oz (170g)

#### **Olivenöl, geteilt**

1/2 EL (mL)

#### **Gefrorene Zuckerschoten**

1/4 Packung (~285 g) (71g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

#### **Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

#### **Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Zitronenpfeffer**

1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

3/4 lbs (341g)

#### **Olivenöl, geteilt**

1 EL (mL)

#### **Gefrorene Zuckerschoten**

1/2 Packung (~285 g) (142g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Langkorn-Weißreis**

1/2 Tasse (93g)

#### **Zitronensaft**

1 EL (mL)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Zitronenpfeffer**

5 Prise (1g)

1. Reis zubereiten:

2. Reis, Zitronensaft, Wasser, Brühe und die Hälfte des Öls in einen Topf geben.

3. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

4. Abdecken und 20 Minuten köcheln lassen, oder bis der Reis zart ist.

5. Lemon Pepper einrühren. Beiseitestellen.

6. Währenddessen die Garnelen zubereiten:

7. Die zweite Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.

8. Garnelen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis die Garnelen vollständig rosa und undurchsichtig sind.

9. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.

10. Garnelen, Zuckerschoten und Reis zusammengeben; umrühren (oder alles getrennt servieren – wie du magst!). Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

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 4 ↗

An Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

**Butter**

2 EL (28g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

**Salz**

1 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

6 oz - 212 kcal ● 38g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Marinade**

3 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

6 oz (168g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

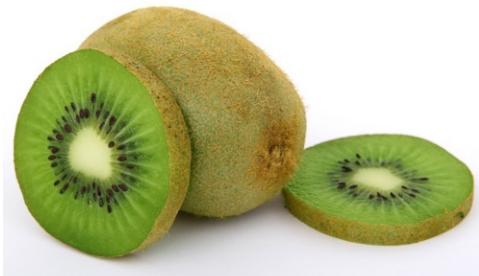
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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.

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

### 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)

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
3 Quadrat(e) (30g)

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und 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 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

#### Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

#### Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

#### Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zwiebel, fein gehackt

5/8 klein (44g)

#### Tomaten

10 EL, gehackt (113g)

#### Dosen-Thunfisch

2 1/2 Dose (430g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

#### Salz

1/3 TL (1g)

#### Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

#### Avocados

1 1/4 Avocado(s) (251g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

### Einfaches gebratenes Thunfischsteak

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**

1/3 lbs (151g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**

2/3 lbs (302g)

**Olivenöl**

4 TL (mL)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.  
Beide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.  
Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.  
Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.  
Den Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

## 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronenpfeffer

1 EL (7g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

### Buttriger Zitronenreis

92 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**

1 1/2 Prise (1g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Langkorn-Weißreis**

2 EL (23g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

3 Prise (2g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Zitronenpfeffer**

1/3 TL (1g)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

- Alle Zutaten außer Zitronenpfeffer in einen Topf geben.
- Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
- Topf zudecken und vorsichtig 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Vor dem Servieren mit Zitronenpfeffer bestreuen.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 Tasse (144g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Gefrorene Zuckerschoten**

2 Tasse (288g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

- Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
- Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

#### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**

1 Tasse (144g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Hähnchenbrust mit Balsamico

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



Ergibt 8 oz

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Balsamico-Vinaigrette**

2 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und**

**Knochen, roh**

1/2 lbs (227g)

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.

---