

# Meal Plan - 130 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** 1577 kcal ● 143g Protein (36%) ● 69g Fett (39%) ● 78g Kohlenhydrate (20%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Bacon**

2 Scheibe(n)- 101 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

180 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Beef Jerky**

110 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Mittagessen

570 kcal, 41g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf**

531 kcal



**Zuckerschoten**

41 kcal

## Abendessen

570 kcal, 61g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

145 kcal



**Griechisches Hähnchen aus dem Slow Cooker**

426 kcal

**Day 2** 1589 kcal ● 137g Protein (35%) ● 80g Fett (45%) ● 61g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Bacon**

2 Scheibe(n)- 101 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

180 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Beef Jerky**

110 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 35g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Hähnchenschenkel mit Honig-Senf**

2/3 oz- 285 kcal



**Gemischter Salat**

182 kcal



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal

## Abendessen

570 kcal, 61g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

145 kcal



**Griechisches Hähnchen aus dem Slow Cooker**

426 kcal

Day  
3

1525 kcal ● 159g Protein (42%) ● 45g Fett (26%) ● 105g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

255 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Bacon**

2 Scheibe(n)- 101 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

### Snacks

230 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Gebackene Chips**

20 Chips- 203 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 58g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Cajun-Kabeljau**

7 1/2 oz- 234 kcal



**Linsen**

289 kcal

### Abendessen

515 kcal, 77g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Okra**

1 Tasse- 40 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

12 oz- 476 kcal

Day  
4

1530 kcal ● 154g Protein (40%) ● 46g Fett (27%) ● 105g Kohlenhydrate (28%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal

### Snacks

230 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Gebackene Chips**

20 Chips- 203 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 58g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Cajun-Kabeljau**

7 1/2 oz- 234 kcal



**Linsen**

289 kcal

### Abendessen

515 kcal, 77g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Okra**

1 Tasse- 40 kcal



**Einfache Hähnchenbrust**

12 oz- 476 kcal

**Day 5** 1525 kcal ● 148g Protein (39%) ● 56g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (23%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal

### Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

### Mittagessen

460 kcal, 43g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl**  
390 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal

### Abendessen

560 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Hähnchen mit Hummus-Kruste**  
10 oz- 391 kcal

---

**Day 6** 1556 kcal ● 167g Protein (43%) ● 54g Fett (31%) ● 83g Kohlenhydrate (21%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

295 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



**Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta**  
177 kcal

### Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

### Mittagessen

455 kcal, 62g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
8 oz- 283 kcal

### Abendessen

560 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Hähnchen mit Hummus-Kruste**  
10 oz- 391 kcal

---

Day  
7

1597 kcal ● 148g Protein (37%) ● 46g Fett (26%) ● 127g Kohlenhydrate (32%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Kleiner getoasteter Bagel mit Butter](#)  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



[Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta](#)  
177 kcal

## Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Proteinriegel](#)  
1 Riegel- 245 kcal

## Mittagessen

455 kcal, 62g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Linsen](#)  
174 kcal



[Mariniertes Hähnchenbrustfilet](#)  
8 oz- 283 kcal

## Abendessen

600 kcal, 51g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Chinesisches Hähnchen-Bratreis](#)  
477 kcal



[Gemischter Salat](#)  
121 kcal

---

## Snacks

- ☐ Beef Jerky  
3 oz (85g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
7 1/2 groß (375g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Cheddar  
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
- ☐ Butter  
3 EL (43g)
- ☐ Feta  
4 EL, zerbröselt (38g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
5 TL (mL)
- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Marinade  
1/2 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ rote Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (125g)
- ☐ Knoblauch  
2 2/3 Zehe(n) (8g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (53g)
- ☐ Karotten  
3 1/2 mittel (209g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)
- ☐ Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (169g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (175g)
- ☐ Römersalat  
1 1/4 Herzen (625g)
- ☐ Okraschote, gefroren  
2 Tasse (224g)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2/3 Keule (je ca. 170 g) (113g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 1/2 lbs (2006g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/8 Kartonschachtel (mL)
- ☐ Worcestershire-Soße  
1/2 TL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
2/3 Gramm (mL)
- ☐ Äpfel  
1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)
- ☐ Kiwi  
4 Frucht (276g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Bacon  
6 Scheibe(n) (60g)
- ☐ Schweineschulter  
1/3 lbs (151g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/3 Dose(n) (146g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Hummus  
5 EL (77g)
- ☐ Sojasauce  
3/4 EL (mL)

## Andere

- ☐ gehackte Tomaten  
1/6 Dose(n) (70g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/3 TL (1g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
40 Crips (93g)

- ☐ Gefrorener Brokkoli  
3/4 lbs (322g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten  
1 oz (28g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
4 1/4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- ☐ Rotweinessig  
2 TL (mL)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 EL, Blätter (3g)
- ☐ Knoblauchpulver  
3/4 Prise (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
2 1/2 g (3g)
- ☐ brauner Delikatesssenf  
1 TL (5g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
5 TL (11g)
- ☐ Paprika  
1/3 TL (1g)
- ☐ Cayennepfeffer  
1 Prise (0g)

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
3 Riegel (150g)
- ☐ Aromatisierte Quinoa-Mischung  
1/3 Packung (≈140 g) (46g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
1 TL (7g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
2 3/4 EL, ohne Schale (17g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
15 oz (425g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1/3 Gallon (mL)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Bacon

2 Scheibe(n) - 101 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Bacon

2 Scheibe(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Bacon

6 Scheibe(n) (60g)

1. Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung, falls diese von den untenstehenden abweichen. Die Garzeit für Bacon hängt von der gewählten Methode und dem gewünschten Bräunungsgrad ab. Hier eine allgemeine Anleitung:
2. Herd (Pfanne): Mittlere Hitze: 8–12 Minuten, dabei gelegentlich wenden.
3. Ofen: 400°F (200°C): 15–20 Minuten auf einem mit Backpapier oder Folie ausgelegten Backblech.
4. Mikrowelle: Bacon zwischen Papiertüchern auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen. Bei hoher Leistung 3–6 Minuten mikrowellen.

### 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)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 168 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Cheddar**

2 1/4 EL, geraspelt (16g)

#### **Wasser**

1/2 EL (mL)

#### **Ei(er)**

1 1/2 groß (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Cheddar**

1/4 Tasse, geraspelt (32g)

#### **Wasser**

1 EL (mL)

#### **Ei(er)**

3 groß (150g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Kiwi**

2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Kiwi**

4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Bagel**

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

#### **Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

#### **Butter**

1/2 EL (7g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

### Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta

177 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Thymian, getrocknet**

1/4 EL, gemahlen (1g)

#### **Cayennepfeffer**

1/2 Prise (0g)

#### **Olivenöl**

1/4 TL (mL)

#### **Feta**

2 EL, zerbröselt (19g)

#### **Sonnengetrocknete Tomaten**

1/2 oz (14g)

#### **Ei(er)**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Thymian, getrocknet**

1/2 EL, gemahlen (2g)

#### **Cayennepfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Olivenöl**

1/2 TL (mL)

#### **Feta**

4 EL, zerbröselt (38g)

#### **Sonnengetrocknete Tomaten**

1 oz (28g)

#### **Ei(er)**

2 groß (100g)

1. Die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Thymian, Cayenne und etwas Pfeffer untermischen.  
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben, sodass eine gleichmäßige Schicht entsteht.  
Die restlichen Zutaten über das Ei streuen und 1–2 Minuten garen.  
Mit einem Spatel eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen und weitere 1–2 Minuten garen, bis es vollständig durch ist. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Schweinefleisch-Bohnen-Auflauf

531 kcal ● 38g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**

1/3 Dose(n) (146g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Schweineschulter**

1/3 lbs (151g)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/6 groß (25g)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/3 groß (24g)

#### **Knoblauchpulver**

2/3 Prise (0g)

#### **Äpfel, gehackt**

1/6 mittel (Durchm. 3") (30g)

#### **gehackte Tomaten**

1/6 Dose(n) (70g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Worcestershire-Soße**

1/2 TL (mL)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1/3 TL (1g)

1. Heize den Ofen auf 350°F (180°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem ofenfesten Topf bei mittlerer Hitze. Gib Schweinefleisch dazu und brate es 5–8 Minuten, bis es angebraten ist.
3. Gib Zwiebel, Karotten und Apfel in den Topf. Rühre 2 Minuten lang.
4. Gib Tomaten, Bohnen, Worcestershire-Sauce, Brühe, italienische Gewürze, Knoblauchpulver und etwas Salz und Pfeffer dazu. Umrühren und zum Köcheln bringen. Sobald es köchelt, Deckel auflegen, den Topf in den Ofen stellen und 90 Minuten garen, bis das Gemüse weich und das Schweinefleisch durchgegart ist.
5. Servieren.

### Zuckerschoten

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



#### **Gefrorene Zuckerschoten**

2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel mit Honig-Senf

2/3 oz - 285 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 oz

#### **Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

2/3 Keule (je ca. 170 g) (113g)

#### **Honig**

1 TL (7g)

#### **Thymian, getrocknet**

1/3 TL, gemahlen (0g)

#### **brauner Delikatesssenf**

1 TL (5g)

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

### Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### **Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

#### **rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

#### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

#### **Tomaten, gewürfelt**

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

#### **Römersalat, geraspelt**

3/4 Herzen (375g)

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.

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

### Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Cajun-Kabeljau

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

#### Cajun-Gewürz

2 1/2 TL (6g)

#### Kabeljau, roh

1/2 lbs (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Cajun-Gewürz

5 TL (11g)

#### Kabeljau, roh

15 oz (425g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Hähnchen-Brokkoli-Quinoa-Bowl

390 kcal ● 41g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Aromatisierte Quinoa-Mischung

1/3 Packung (≈140 g) (46g)

#### Gefrorener Brokkoli

1/3 Packung (95g)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

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

1/3 lbs (149g)

1. Quinoa und Brokkoli nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die in Würfel geschnittenen Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Hähnchen in die Pfanne geben und 7–10 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
4. Hähnchen, Brokkoli und Quinoa zusammengeben; umrühren (oder alles separat servieren – wie du magst!). Servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

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.

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

8 oz - 283 kcal ● 50g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Marinade

4 EL (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Marinade

1/2 Tasse (mL)

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

1 lbs (448g)

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

### Beef Jerky

110 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Beef Jerky**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten**  
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Gebackene Chips

20 Chips - 203 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
20 Crips (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
40 Crips (93g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **Gefrorene grüne Bohnen**

1 1/3 Tasse (161g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Olivenöl**

4 TL (mL)

#### **Gefrorene grüne Bohnen**

2 2/3 Tasse (323g)

#### **Salz**

2 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Griechisches Hähnchen aus dem Slow Cooker

426 kcal ● 58g Protein ● 19g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

#### **Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

2/3 lbs (302g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 1/3 EL (mL)

#### **Zitronensaft**

1/3 Gramm (mL)

#### **Rotweinessig**

1 TL (mL)

#### **Oregano (getrocknet)**

1/2 EL, Blätter (1g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

#### **Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut**

1 1/3 lbs (605g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 2/3 EL (mL)

#### **Zitronensaft**

2/3 Gramm (mL)

#### **Rotweinessig**

2 TL (mL)

#### **Oregano (getrocknet)**

2 2/3 TL, Blätter (3g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

2 2/3 Zehe(n) (8g)

1. Alle Zutaten in den Slow Cooker geben und vermengen.
2. Auf High 3–4 Stunden oder auf Low 6–8 Stunden garen.
3. Nach dem Garen das Hähnchen mit zwei Gabeln zerpfücken und dann 10 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
4. Optional: Mit einem Schaumlöffel das zerpfückte Hähnchen auf ein Backblech geben, damit die Sauce zurück in den Slow Cooker tropft. Im Ofen 4–5 Minuten unter dem Grill bräunen, bis das Hähnchen anfängt zu bräunen und knusprig wird. Das Hähnchen mitsamt den Säften zurück in den Topf geben und umrühren.
5. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Okra

1 Tasse - 40 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Okraschote, gefroren**  
1 Tasse (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Okraschote, gefroren**  
2 Tasse (224g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

### Einfache Hähnchenbrust

12 oz - 476 kcal ● 76g Protein ● 19g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)

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 5 und Tag 6 essen

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
1 1/4 EL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5/8 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/4 Tasse (114g)  
**Salz**  
5/8 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)

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

### Hähnchen mit Hummus-Kruste

10 oz - 391 kcal ● 67g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Hummus**  
2 1/2 EL (38g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
1/3 TL (1g)  
**Hummus**  
5 EL (77g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Heize den Ofen auf 450°F (230°C) vor.
2. Trockne das Hähnchen mit Küchenpapier ab und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Lege das Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Verteile Hummus gleichmäßig auf der Oberseite des Hähnchens. Bestreue den Hummus mit Paprika.
4. Backe das Hähnchen etwa 15–20 Minuten, bis es durchgegart ist und innen nicht mehr rosa. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Chinesisches Hähnchen-Bratreis

477 kcal ● 47g Protein ● 14g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### **Zwiebel, gehackt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

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

6 oz (170g)

#### **Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

#### **Sojasauce**

3/4 EL (mL)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Ei(er)**

1/2 groß (25g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Gehacktes Hähnchen in die Pfanne geben und weitergaren, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseitestellen.
4. Pfanne auswischen und die andere Hälfte des Öls erhitzen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und in die Pfanne gießen. Sobald das Ei zu stocken beginnt, umrühren, damit es in kleine Stücke zerteilt wird.
5. Hähnchen und Zwiebeln, Reis, schwarzen Pfeffer, Sojasauce und etwas Salz nach Geschmack hinzufügen. Rühren, bis alles gut vermischt und durchgewärmt ist. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Gekochter, gekühlter Reis eignet sich hervorragend für Bratreis. Wenn möglich, den Reis im Voraus zubereiten.

### 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.
-