

Meal Plan - 1300 kalorien makro ernaehrungsplan

[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 1307 kcal ● 128g Protein (39%) ● 50g Fett (35%) ● 70g Kohlenhydrate (22%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

265 kcal, 11g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Snacks

170 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

420 kcal, 54g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Southwest-Hähnchen
8 Unze(n)- 362 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

450 kcal, 43g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Einfache Hähnchenbrust
6 oz- 238 kcal

Day 2 1316 kcal ● 94g Protein (29%) ● 57g Fett (39%) ● 92g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

265 kcal, 11g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Snacks

170 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal

Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hähnchenschenkel mit Pilzen
3 oz- 295 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Day 3

1328 kcal ● 100g Protein (30%) ● 49g Fett (33%) ● 107g Kohlenhydrate (32%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 5g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Mittagessen

470 kcal, 40g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Teriyaki-Burger
1 Burger(s)- 399 kcal

Snacks

175 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwartens
1 oz- 149 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Abendessen

440 kcal, 38g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
300 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Day 4

1293 kcal ● 92g Protein (28%) ● 50g Fett (35%) ● 100g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 5g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Mittagessen

435 kcal, 32g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich
1 Sandwich(es)- 349 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

175 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwartens
1 oz- 149 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Abendessen

440 kcal, 38g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
300 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Day 5 1334 kcal ● 100g Protein (30%) ● 64g Fett (43%) ● 71g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



Einfach angebratener Spinat

50 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

175 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schweineschwarten

1 oz- 149 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Mittagessen

435 kcal, 32g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 349 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

460 kcal, 39g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Teriyaki-Steak-Bites

6 oz Steak- 385 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Day 6 1293 kcal ● 93g Protein (29%) ● 56g Fett (39%) ● 88g Kohlenhydrate (27%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



Einfach angebratener Spinat

50 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

155 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw

1 Pita-Sandwich(es)- 342 kcal

Abendessen

460 kcal, 39g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Teriyaki-Steak-Bites

6 oz Steak- 385 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Day 7 1339 kcal ● 94g Protein (28%) ● 46g Fett (31%) ● 121g Kohlenhydrate (36%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



Einfach angebratener Spinat

50 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

155 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw

1 Pita-Sandwich(es)- 342 kcal

Abendessen

505 kcal, 41g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

1 Sandwich(es)- 456 kcal



Rote Rüben

2 Rote Rüben- 48 kcal

Andere

- ☐ kalorienfreier Süßstoff
2 TL (7g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3 oz (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/4 Tasse (98g)
- ☐ Schweineschwartens
3 oz (85g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/6 Stange (22g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Käse
1 EL, geraspelt (7g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
2 TL (4g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
4 Prise (3g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
3 Brötchen (153g)
- ☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Pita-Brot
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)

Fette und Öle

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

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
2 lbs (861g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1/2 Keule (je ca. 170 g) (85g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)
- ☐ Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Babykarotten
16 mittel (160g)
- ☐ Paprika
1 mittel (119g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3 Tasse (405g)
- ☐ Gurke
18 Scheiben (126g)
- ☐ Pilze
2 oz (57g)
- ☐ Tomaten
5 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (710g)
- ☐ Karotten
3 2/3 mittel (224g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1/2 lbs (251g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe (2g)
- ☐ frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Römersalat
1 Blatt innen (6g)

☐ Apfelessig
2/3 TL (mL)

☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)

☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Orange
5 Orange (770g)

Würste und Aufschnitt

☐ Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

☐ Schinkenaufschnitt
1/2 lbs (198g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten

8 mittel (80g)

Hummus

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten

16 mittel (160g)

Hummus

4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Tomaten
3 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (546g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)

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.

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/4 Zehe (1g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Southwest-Hähnchen

8 Unze(n) - 362 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(n)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Käse

1 EL, geraspelt (7g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Öl

1 TL (mL)

1. Taco-Gewürz gleichmäßig auf allen Seiten des Hähnchens einreiben.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Hähnchen in die Pfanne geben und etwa 6–10 Minuten pro Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Die in Scheiben geschnittenen Paprika in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
5. Paprika und Hähnchen anrichten, Käse darüber streuen und servieren.

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Teriyaki-Burger

1 Burger(s) - 399 kcal ● 37g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
Gurke
4 Scheiben (28g)
Hackfleisch, 93% mager
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Gurke
8 Scheiben (56g)
Hackfleisch, 93% mager
3/4 lbs (340g)

1. Rindfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch zu einer Hamburgerform formen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Hamburger hinzufügen und, einmal wenden, braten, bis er gebräunt und nach Wunsch gegart ist, etwa 2–4 Minuten pro Seite.
4. Hamburger aus der Pfanne nehmen und mit Teriyaki-Sauce bestreichen.
5. Hamburger auf die untere Brötchenhälfte legen und mit Gurkenscheiben belegen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Truthahn- & Hummus-Delikatessen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 349 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Hummus
2 EL (30g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Putenaufschnitt
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Hummus
4 EL (60g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Putenaufschnitt
1/2 lbs (227g)

1. Sandwich zusammenstellen, indem Sie den Truthahn, die Tomaten und das gemischte Grünzeug auf die untere Brotscheibe schichten. Die Tomaten und das Grünzeug mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hummus auf die obere Brotscheibe streichen, das Sandwich zusammensetzen und servieren.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pita-Sandwich mit Schinken und Coleslaw

1 Pita-Sandwich(es) - 342 kcal ● 26g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Pita-Brot

1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Gurke

5 Scheiben (35g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Schinkenaufschnitt

1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Pita-Brot

2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Gurke

10 Scheiben (70g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (198g)

1. Vermenge in einer kleinen Schüssel den Coleslaw-Mix mit griechischem Joghurt und Ranch-Dressing. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schneide die Pita auf und fülle sie mit Schinken, Coleslaw und Gurke.
3. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen - 97 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kalorienfreier Süßstoff

1 TL (4g)

Wasser

1 TL (mL)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Kakaopulver

1 TL (2g)

Backpulver

2 Prise (1g)

Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kalorienfreier Süßstoff

2 TL (7g)

Wasser

2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Backpulver

4 Prise (3g)

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Schweineschwarten

1 oz - 149 kcal ● 17g Protein ● 9g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schweineschwarten
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schweineschwarten
3 oz (85g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfache Hähnchenbrust

6 oz - 238 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (168g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hähnchenschenkel mit Pilzen

3 oz - 295 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben
geschnitten**

2 oz (57g)

**Hühnchenschenkel, mit Knochen
und Haut, roh**

1/2 Keule (je ca. 170 g) (85g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

1/4 EL (4g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.\r\nDas Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.\r\nOlivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.\r\nDas Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.\r\nDie Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.\r\nDie Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.\r\nEtwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und

servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

300 kcal ● 35g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Karotten, dünn in Scheiben
geschnitten**
1/3 mittel (20g)
**Hähnchenbrust, ohne Haut und
Knochen, roh, in Würfel
geschnitten**
1/3 lbs (149g)
**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt), in
Würfel geschnitten**
2 2/3 oz (76g)
Apfelessig
1/3 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1 1/3 Prise, Blätter (0g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, dünn in Scheiben
geschnitten**
2/3 mittel (41g)
**Hähnchenbrust, ohne Haut und
Knochen, roh, in Würfel
geschnitten**
2/3 lbs (299g)
**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt), in
Würfel geschnitten**
1/3 lbs (151g)
Apfelessig
2/3 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/3 TL, Blätter (0g)
Öl
4 TL (mL)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Steak-Bites

6 oz Steak - 385 kcal ● 36g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sirloin-Steak, roh, gewürfelt

6 oz (170g)

Öl

1/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirloin-Steak, roh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 2/3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Steakwürfel hinzufügen und ein paar Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fast den gewünschten Gargrad erreicht haben.
2. Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben und zum Köcheln bringen. 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Servieren.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Zerrupftes BBQ- & Ranch-Hähnchensandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

6 oz (170g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Ranch-Dressing

2 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

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

Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.