

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



**Schweineschwarten**

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



**Schweineschwarten**

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)
- Schweineschwarten  
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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (182g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Pesto**  
1/2 EL (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
3 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  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)

---

### Teriyaki-Burger

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

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



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)

**Putenaufschliff**

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)

**Putenaufschliff**

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)

**Schinkenaufschliff**

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)

**Schinkenaufschliff**

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)

**Hähnchenschenkel, 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 zerflocken. 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.