

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

## Day 1

3098 kcal ● 232g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 175g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

485 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 43g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
785 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**  
173 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

2

3098 kcal ● 232g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 175g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

485 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 43g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
785 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**  
173 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

3 3126 kcal ● 196g Protein (25%) ● 109g Fett (31%) ● 289g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Pesto-Rührei**  
3 Ei(er)- 297 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal

### Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Mittagessen

1000 kcal, 41g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 542 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
196 kcal

### Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
546 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal



**Kefir**  
300 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

4

3076 kcal ● 196g Protein (25%) ● 133g Fett (39%) ● 235g Kohlenhydrate (31%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Pesto-Rührei**  
3 Ei(er)- 297 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal

### Snacks

345 kcal, 16g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal



**Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen**  
1 Pfirsich- 162 kcal

### Mittagessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
286 kcal



**Buffalo-Tofu**  
709 kcal

### Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
546 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal



**Kefir**  
300 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day 5

3092 kcal ● 199g Protein (26%) ● 157g Fett (46%) ● 174g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



#### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



#### Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal

### Snacks

345 kcal, 16g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



#### Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



#### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal



#### Buffalo-Tofu

709 kcal

### Abendessen

975 kcal, 50g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



#### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal



#### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal

## Day 6

3127 kcal ● 212g Protein (27%) ● 94g Fett (27%) ● 309g Kohlenhydrate (39%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



#### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



#### Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal

### Snacks

465 kcal, 26g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



#### Brezeln

220 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



#### Gemüse- und Hummus-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 545 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

880 kcal, 45g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



#### Chik'n-Nuggets

14 Nuggets- 772 kcal



#### Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

**Day 7** 3127 kcal ● 212g Protein (27%) ● 94g Fett (27%) ● 309g Kohlenhydrate (39%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate**  
1 Tomate(n)- 129 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Klementine**  
3 Klementine(n)- 117 kcal

## Snacks

465 kcal, 26g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal



**Brezeln**  
220 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Pfirsich**  
3 Pfirsich- 198 kcal



**Gemüse- und Hummus-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 545 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

880 kcal, 45g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
14 Nuggets- 772 kcal



**Karottensticks**  
4 Karotte(n)- 108 kcal

## Backwaren

- Brot**  
22 Scheibe (704g)
- Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**  
1/2 Tasse (120g)
- Frank's RedHot Sauce**  
1 1/4 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Sonnengetrocknete Tomaten**  
3 oz (85g)
- frischer Spinat**  
14 1/4 Tasse(n) (428g)
- Blumenkohl**  
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
- Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Tomaten**  
9 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1163g)
- frische Petersilie**  
4 Stängel (4g)
- Knoblauch**  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Zwiebel**  
2/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (73g)
- Karotten**  
11 mittel (669g)
- Römersalat**  
1 Herzen (500g)
- Gefrorene Zuckerschoten**  
4 2/3 Tasse (672g)
- Ketchup**  
1/2 Tasse (119g)

## Fette und Öle

- Olivenöl**  
1/4 lbs (mL)
- Öl**  
1/4 lbs (mL)
- Mayonnaise**  
2 EL (mL)
- Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit**  
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)
- Klementinen**  
15 Frucht (1110g)
- Zitronensaft**  
3/4 fl oz (mL)
- Pfirsich**  
8 mittel (Durchm. 2,67") (1185g)

## Getränke

- Proteinpulver**  
21 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (651g)
- Wasser**  
21 Tasse(n) (mL)

## Andere

- Tzatziki**  
5/8 Tasse(n) (140g)
- Kichererbsennudeln**  
2 oz (57g)
- Nährhefe**  
1 TL (1g)
- Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**  
28 Nuggets (602g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
1 1/4 lbs (567g)
- Kichererbsen, konserviert**  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- fester Tofu**  
1 3/4 lbs (794g)
- Hummus**  
1/4 Tasse (68g)

## Gewürze und Kräuter

- Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)

- Ranch-Dressing  
1/2 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
5 TL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Provolone  
6 Scheibe(n) (168g)
- Ei(er)  
22 1/3 mittel (982g)
- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Butter  
1/3 Stange (34g)
- Kefir (aromatisiert)  
4 Tasse (mL)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter ( $\approx$ 170 g) (340g)
- Ziegenkäse  
4 EL (56g)
- Frischer Mozzarella  
3 1/3 oz (95g)

- schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- Salz  
5 g (5g)
- Paprika  
1 Prise (1g)
- Senf, gelb  
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- frischer Basilikum  
5 TL, gehackt (4g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt  
1 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (164g)

## Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)
- harte, gesalzene Brezeln  
4 oz (113g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl  
1/2 TL (mL)  
Ei(er)  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl  
1 TL (mL)  
Ei(er)  
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

### Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)  
Öl  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
4 groß (200g)  
Öl  
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Pesto**

1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

6 groß (300g)

**Pesto**

3 EL (48g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.  
Servieren.

---

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
6 Tasse(n) (180g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
12 Tasse(n) (360g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/2 Zehe (5g)

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.

## 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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Pesto**  
1 1/2 EL (24g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Tomaten**  
3 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (546g)

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.

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Klementinen**  
3 Frucht (222g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**Klementinen**  
9 Frucht (666g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es) - 820 kcal ● 41g Protein ● 42g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Pesto**  
1 1/2 EL (24g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten**  
1 1/2 oz (43g)  
**frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Provolone**  
3 Scheibe(n) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Pesto**  
3 EL (48g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten**  
3 oz (85g)  
**frischer Spinat**  
3/4 Tasse(n) (23g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Provolone**  
6 Scheibe(n) (168g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.  
Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.  
Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)



#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(s)



#### Ei(er)

3 mittel (132g)

#### Mayonnaise

2 EL (mL)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Paprika

1 Prise (1g)

#### Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

#### Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

#### Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 1/3 Tasse (336g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 2/3 Tasse (672g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)

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

### Buffalo-Tofu

709 kcal ● 32g Protein ● 59g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
2/3 Tasse (mL)  
**Ranch-Dressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 3/4 lbs (794g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gemüse- und Hummus-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 545 kcal ● 17g Protein ● 27g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**frischer Spinat**  
3/4 Tasse(n) (23g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hummus**  
2 1/4 EL (34g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten, Scheiben**  
1 1/2 Rispentomate /  
Pflaumentomate (93g)  
**Karotten, geschält und gerieben**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**frischer Spinat**  
1 1/2 Tasse(n) (45g)  
**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Hummus**  
1/4 Tasse (68g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Tomaten, Scheiben**  
3 Rispentomate / Pflaumentomate  
(186g)  
**Karotten, geschält und gerieben**  
3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

1. Brot toasten.  
In einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.  
Hummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.  
Die zweite Brotscheibe darauflegen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**Klementinen**  
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Butter**

2 EL (27g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### fettarmer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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.

### Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

**Ziegenkäse**

2 EL (28g)

**Salz**

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

**Ziegenkäse**

4 EL (56g)

**Salz**

2 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

785 kcal ● 65g Protein ● 37g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
5 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/3 Tasse(n) (70g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
10 EL (mL)  
**Tzatziki**  
5/8 Tasse(n) (140g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4")  
(398g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

546 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (82g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (164g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
4 Stängel (4g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kefir (aromatisiert)**  
2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**  
4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### Kichererbsennudeln

2 oz (57g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Nährhefe**  
1 TL (1g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und kochte, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
5 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
5 TL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (228g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Chik'n-Nuggets

14 Nuggets - 772 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
1/4 Tasse (60g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
14 Nuggets (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
1/2 Tasse (119g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
28 Nuggets (602g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

### Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

**Wasser**

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.