

# Meal Plan - 1200 Kalorien pescetarischer Intervallfasten-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** 1156 kcal ● 95g Protein (33%) ● 32g Fett (25%) ● 96g Kohlenhydrate (33%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

435 kcal, 28g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal



**Mais**

139 kcal

## Abendessen

560 kcal, 30g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**

195 kcal



**Linsen**

116 kcal



**Milch**

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1225 kcal ● 97g Protein (32%) ● 41g Fett (30%) ● 101g Kohlenhydrate (33%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

500 kcal, 30g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal



**Tofu-Parmesan**

1 Tofu-Planken- 349 kcal

## Abendessen

560 kcal, 30g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**

195 kcal



**Linsen**

116 kcal



**Milch**

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1157 kcal ● 109g Protein (38%) ● 41g Fett (32%) ● 77g Kohlenhydrate (27%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

500 kcal, 30g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Brötchen**  
2 Brötchen- 154 kcal



**Tofu-Parmesan**  
1 Tofu-Planken- 349 kcal

### Abendessen

490 kcal, 42g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
4 1/2 oz- 318 kcal



**Linsen**  
174 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 4** 1159 kcal ● 107g Protein (37%) ● 30g Fett (23%) ● 96g Kohlenhydrate (33%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 426 kcal

### Abendessen

490 kcal, 42g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
4 1/2 oz- 318 kcal



**Linsen**  
174 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 5** 1242 kcal ● 94g Protein (30%) ● 38g Fett (27%) ● 112g Kohlenhydrate (36%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

565 kcal, 27g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose- 316 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal

### Abendessen

515 kcal, 31g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
273 kcal



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



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

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 6** 1240 kcal ● 96g Protein (31%) ● 36g Fett (26%) ● 119g Kohlenhydrate (38%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

565 kcal, 27g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tomatensuppe**

1 1/2 Dose- 316 kcal



**Käse-Stick**

3 Stück- 248 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

510 kcal, 33g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Linsen**

260 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**

7 oz- 252 kcal

---

**Day 7** 1211 kcal ● 91g Protein (30%) ● 48g Fett (36%) ● 82g Kohlenhydrate (27%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

535 kcal, 21g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher Tofu**

6 oz- 257 kcal



**Gebackene Pommes**

97 kcal



**Gemischter Salat**

182 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

510 kcal, 33g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Linsen**

260 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**

7 oz- 252 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht  
3 EL (32g)
- ☐ Maisstärke  
3 EL (24g)
- ☐ Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (31g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)
- ☐ Cayennepfeffer  
1/2 Prise (0g)
- ☐ Salz  
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
4 Prise (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Maiskörner  
1 1/4 Tasse (170g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Knoblauch  
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- ☐ Tomaten  
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (98g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ Kartoffeln  
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)
- ☐ Römersalat  
3/4 Herzen (375g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- ☐ Gurke  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
- ☐ Karotten  
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
3/4 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen  
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (304g)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ fester Tofu  
2 lbs (964g)
- ☐ Hummus  
2 EL (30g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
17 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
3 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ geriebener Mozzarella  
2 oz (57g)
- ☐ Käsestange  
6 Stange (168g)

## Backwaren

- ☐ Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- ☐ Weizentortillas  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

## Andere

- ☐ Nährhefe  
2 EL (8g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
7 Scheiben (73g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher (170g)

## Nuss- und Samenprodukte

☐ **Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

☐ **Mandeln**  
2 oz (58g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

☐ **Pizzasauce**  
3 EL (47g)

☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
3 Dose (ca. 300 g) (894g)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

☐ **Tilapia, roh**  
1/2 lbs (252g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

☐ **Klementinen**  
2 Frucht (148g)

☐ **Zitrone**  
1 klein (58g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Tempeh

4 oz (113g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gefrorene Maiskörner

1 Tasse (136g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,  
≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,  
≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

### Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Nährhefe

1 EL (4g)

#### Maisstärke

1/2 EL (4g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Pizzasauce

1 1/2 EL (24g)

#### geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

#### fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Nährhefe

2 EL (8g)

#### Maisstärke

1 EL (8g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Pizzasauce

3 EL (47g)

#### geriebener Mozzarella

2 oz (57g)

#### fester Tofu, abgetupft

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Klementine

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



Ergibt 2 Klementine(n)

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
7 Scheiben (73g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
2. Einwickeln und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konzentrierte  
Dosen-Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentrierte  
Dosen-Tomatensuppe**  
3 Dose (ca. 300 g) (894g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

---

### Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### **Kartoffeln**

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

### **Öl**

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## **Gemischter Salat**

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



### **Römersalat, geraspelt**

3/4 Herzen (375g)

### **Tomaten, gewürfelt**

3/4 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (68g)

### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

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

1/6 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (21g)

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

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

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

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

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

195 kcal ● 10g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Quinoa, ungekocht**  
1 1/2 EL (16g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
2 EL (17g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)  
**Knoblauch, gehackt**  
3/8 Zehe(n) (1g)  
**schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft**  
1/4 Dose(n) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Quinoa, ungekocht**  
3 EL (32g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
4 EL (34g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)  
**Knoblauch, gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft**  
1/2 Dose(n) (220g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.  
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.  
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

### Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

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.

## Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

3 EL, in Streifen (20g)

#### Tilapia, roh

1/4 lbs (126g)

#### Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (16g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

#### Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

## Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Kichererbsen- & Grünkohluppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

1 Tasse, gehackt (40g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Geröstete Mandeln

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





Ergibt 1/8 Tasse(n)

### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

3/4 Tasse (144g)

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.

### Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz - 252 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Maisstärke

1 EL (8g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

2 Prise (1g)

**Zitrone, abgerieben**

1/2 klein (29g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Maisstärke

2 EL (16g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

**Zitrone, abgerieben**

1 klein (58g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

## Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

### Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-