

# Meal Plan - 1800-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** 1756 kcal ● 133g Protein (30%) ● 44g Fett (23%) ● 180g Kohlenhydrate (41%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

845 kcal, 38g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[fettarmer Joghurt](#)  
2 Becher- 362 kcal



[Pfirsich](#)  
2 Pfirsich- 132 kcal



[Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel](#)  
1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Abendessen

750 kcal, 59g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Linsen](#)  
347 kcal



[Honig-Dijon-Lachs](#)  
6 oz- 402 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1817 kcal ● 145g Protein (32%) ● 83g Fett (41%) ● 87g Kohlenhydrate (19%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

865 kcal, 62g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Einfaches Tempeh](#)  
8 oz- 590 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
102 kcal



[Linsen](#)  
174 kcal

## Abendessen

790 kcal, 47g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Pfirsich](#)  
2 Pfirsich- 132 kcal



[In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl](#)  
656 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1782 kcal ● 123g Protein (28%) ● 60g Fett (30%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

815 kcal, 41g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Muschel-Chowder**  
1 Dose- 364 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
25 Chips- 193 kcal



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

## Abendessen

800 kcal, 46g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1 Sub(s)- 468 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 1780 kcal ● 126g Protein (28%) ● 63g Fett (32%) ● 150g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

815 kcal, 41g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Muschel-Chowder**  
1 Dose- 364 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
25 Chips- 193 kcal



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

## Abendessen

800 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 kcal



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
226 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 1757 kcal ● 131g Protein (30%) ● 65g Fett (34%) ● 126g Kohlenhydrate (29%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

795 kcal, 46g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Ei- & Avocado-Salat

531 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

### Abendessen

800 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



#### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 6** 1765 kcal ● 141g Protein (32%) ● 73g Fett (37%) ● 95g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

770 kcal, 40g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



#### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal



#### Trauben

203 kcal

### Abendessen

830 kcal, 65g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

146 kcal



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1765 kcal ● 141g Protein (32%) ● 73g Fett (37%) ● 95g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

770 kcal, 40g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Trauben**  
203 kcal

## Abendessen

830 kcal, 65g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Rosenkohl- & Brokkoli-Salat**  
146 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
3 g (3g)
- Dijon-Senf  
1 1/2 EL (23g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 Prise (0g)
- Zwiebelpulver  
1/2 Prise (0g)
- Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)
- Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- schwarzer Pfeffer  
4 Prise (0g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
1 Tasse (208g)
- Tempeh  
10 oz (284g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
3/4 lbs (359g)
- Dosen-Thunfisch  
4 Dose (688g)

## Süßwaren

- Honig  
1 EL (21g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
3/4 oz (mL)
- Öl  
1 oz (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- Vollmilch  
5 2/3 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)  
4 groß (200g)
- Parmesan  
1 TL (2g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Pfirsich  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Avocados  
3 1/3 Avocado(s) (670g)
- Limettensaft  
5 TL (mL)
- Trauben  
7 Tasse (644g)

## Backwaren

- Bagel  
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)

## Andere

- Teriyaki-Soße  
2 oz (mL)
- Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (175g)
- Süßkartoffelchips  
50 Chips (71g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
5 Becher (850g)
- Sub-Brotchen  
1 Brotchen (85g)
- Nährhefe  
1 TL (1g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
4 Fleischbällchen (120g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konservierte Clam Chowder  
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)
- Pasta-Sauce  
4 EL (65g)

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

**Apfelessig**  
2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch**  
1/2 Zehe (2g)
- Karotten**  
5/6 mittel (51g)
- Gurke**  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (125g)
- Zwiebel**  
1 3/4 klein (123g)
- Tomaten**  
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
- frische Petersilie**  
4 1/2 Stängel (5g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)
- Rosenkohl**  
1 Tasse, gerieben (50g)
- Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)
- Paprika**  
3 groß (492g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**  
2 3/4 EL (31g)
- Seitan**  
4 oz (113g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**  
1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher



**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx 170$  g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich



**Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Bagel(s)

**Bagel**  
1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (53g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Zwiebelpulver**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tempeh, in Streifen geschnitten**  
2 oz (57g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Tempeh

1/2 lbs (227g)

#### Öl

4 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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

### Linsen

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



#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Konservierte Clam Chowder

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Konservierte Clam Chowder

2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Süßkartoffel-Chips

25 Chips - 193 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffelchips

25 Chips (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffelchips

50 Chips (71g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

### 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Ei- & Avocado-Salat

531 kcal ● 29g Protein ● 39g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

#### Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat 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.

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pfirsich

#### Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/2 TL (mL)

**Avocados**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1/2 Dose (86g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 Dose (172g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

### Trauben

203 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
3 1/2 Tasse (322g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
7 Tasse (644g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**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.

---

### Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Lachs**

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

**Dijon-Senf**

1 EL (15g)

**Honig**

1/2 EL (11g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe (2g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

---

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pfirsich

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

656 kcal ● 44g Protein ● 44g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Lachs**  
6 2/3 oz (189g)  
**Teriyaki-Soße**  
5 TL (mL)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/8 Avocado(s) (84g)  
**Karotten, dünn geschnitten**  
5/6 mittel (51g)  
**Gurke, gewürfelt**  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (125g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**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.

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

**Sub-Brötchen**

1 Brötchen (85g)

**Nährhefe**

1 TL (1g)

**Pasta-Sauce**

4 EL (65g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

## Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
3/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/8 klein (26g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/4 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/4 klein (53g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
4 1/2 Stängel (5g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

## Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
2 2/3 TL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/6 Packung (je ca. 285 g) (48g)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 TL (15g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 3/4 EL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)

- Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
Über Reis servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

146 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)  
**Honig**  
1/4 EL (5g)  
**Apfelessig**  
1/4 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1/4 EL (4g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Parmesan**  
4 Prise (1g)  
**Rosenkohl, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Tasse, gerieben (25g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Parmesan**  
1 TL (2g)  
**Rosenkohl, in Scheiben geschnitten**  
1 Tasse, gerieben (50g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1 Tasse, gehackt (91g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischtst. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 groß (246g)  
**Zwiebel**  
3/8 klein (26g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Paprika**  
3 groß (492g)  
**Zwiebel**  
3/4 klein (53g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

## 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.