

# Meal Plan - 2000-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** 1995 kcal ● 163g Protein (33%) ● 75g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (29%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

905 kcal, 69g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 740 kcal

## Abendessen

925 kcal, 58g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 2008 kcal ● 128g Protein (25%) ● 86g Fett (39%) ● 158g Kohlenhydrate (32%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

920 kcal, 34g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
271 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
646 kcal

## Abendessen

925 kcal, 58g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 3** 1966 kcal ● 176g Protein (36%) ● 68g Fett (31%) ● 120g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

865 kcal, 67g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
9 oz- 635 kcal



**Knoblauch-Parmesan geröstete Kartoffeln**  
230 kcal

### Abendessen

935 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal



**Linsen**  
289 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 4** 1957 kcal ● 127g Protein (26%) ● 53g Fett (25%) ● 201g Kohlenhydrate (41%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

855 kcal, 17g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Tomatensuppe**  
2 Dose- 421 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
271 kcal

### Abendessen

935 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 58 kcal



**Linsen**  
289 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 5** 2008 kcal ● 143g Protein (28%) ● 59g Fett (26%) ● 192g Kohlenhydrate (38%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

960 kcal, 33g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Stückige Dosensuppe (cremig)**  
2 1/2 Dose- 884 kcal

### Abendessen

885 kcal, 74g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Fruchtsaft**  
2 1/4 Tasse- 258 kcal



**Linsen**  
347 kcal



**Cajun-Kabeljau**  
9 oz- 281 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 6** 1961 kcal ● 143g Protein (29%) ● 61g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
2 1/2 Dose- 618 kcal

### Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
600 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 7** 1961 kcal ● 143g Protein (29%) ● 61g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
2 1/2 Dose- 618 kcal

### Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
600 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 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  
16 1/3 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
1/2 lbs (mL)
- ☐ Öl  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ rote Zwiebel  
1/2 klein (35g)
- ☐ Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (384g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (153g)
- ☐ Paprika  
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Pilze  
1 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Kartoffeln  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)
- ☐ frische Petersilie  
4 1/2 Stängel (5g)

## Andere

- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
13 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/3 TL (1g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße  
4 EL (57g)

## Milch- und Eierprodukte

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 g (0g)
- ☐ Salz  
4 g (4g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
2 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 EL (7g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 TL (mL)
- ☐ Avocados  
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Fruchtsaft  
18 fl oz (mL)
- ☐ Limetten  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)
- ☐ Tilapia, roh  
1/2 lbs (252g)
- ☐ Kabeljau, roh  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Garnelen, roh  
1/2 lbs (227g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
6 EL, in Streifen (41g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Tempeh  
1 lbs (454g)

- ☐ **Käse**  
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)
- ☐ **Käsestange**  
2 Stange (56g)
- ☐ **Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ **Parmesan**  
1 EL (6g)
- ☐ **Ei(er)**  
2 groß (100g)

## **Getreide und Teigwaren**

- ☐ **Seitan**  
1/2 lbs (255g)
- ☐ **Allzweckmehl**  
1/4 Tasse(n) (31g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)
- ☐ **Reisnudeln**  
4 oz (114g)

- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
3 1/4 oz (93g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)
  - ☐ **Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)
  - ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
5 Dose (≈540 g) (2630g)
  - ☐ **Apfelessig**  
1 1/2 EL (mL)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

#### Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

#### 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

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

## Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



### Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

### Olivenöl

1 EL (mL)

### Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

### Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

### 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.



## Knoblauch-Parmesan geröstete Kartoffeln

230 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Olivenöl

1 TL (mL)

### Italienische Gewürzmischung

1/3 TL (1g)

### Parmesan

2 2/3 TL (6g)

### Salz

1 1/3 Prise (1g)

### schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

### Kartoffeln, in große mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 lbs (227g)

### Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe(n) (3g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Kartoffeln in einer Lage auf dem Blech verteilen.
3. Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und alle Gewürze zu den Kartoffeln geben und gut vermengen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe





Ergibt 2 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

### Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

Zwiebel, grob gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
13 1/3 EL (160g)

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.

### Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (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.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

**Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Cajun-Kabeljau

9 oz - 281 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (255g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 EL (7g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Reisnudeln**  
2 oz (57g)  
**Pad-Thai Woksoße**  
2 EL (28g)  
**Limetten**  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
4 oz (113g)  
**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**  
10 Erdnuss(en) (10g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Reisnudeln**  
4 oz (114g)  
**Pad-Thai Woksoße**  
4 EL (57g)  
**Limetten**  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
1/2 lbs (227g)  
**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**  
20 Erdnuss(en) (20g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe (6g)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

### 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)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
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.
-