

Meal Plan - 2100-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 2109 kcal ● 179g Protein (34%) ● 103g Fett (44%) ● 90g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1000 kcal, 66g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Abendessen

945 kcal, 77g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Avocado-Thunfischsalat

545 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

Day 2 2149 kcal ● 139g Protein (26%) ● 82g Fett (34%) ● 177g Kohlenhydrate (33%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1045 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Knusprige chik'n-Tender

9 Tender(s)- 514 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

940 kcal, 53g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Gebackene Pommes

290 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 2149 kcal ● 139g Protein (26%) ● 82g Fett (34%) ● 177g Kohlenhydrate (33%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1045 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Knusprige chik'n-Tender
9 Tender(s)- 514 kcal



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

940 kcal, 53g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Gebackene Pommes
290 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 2083 kcal ● 144g Protein (28%) ● 98g Fett (42%) ● 128g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

940 kcal, 80g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
374 kcal



Überbackener Tilapia
13 1/3 oz- 567 kcal

Abendessen

980 kcal, 28g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza
633 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 2067 kcal ● 133g Protein (26%) ● 57g Fett (25%) ● 198g Kohlenhydrate (38%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Abendessen

970 kcal, 41g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
738 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6

2067 kcal ● 133g Protein (26%) ● 57g Fett (25%) ● 198g Kohlenhydrate (38%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Abendessen

970 kcal, 41g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
738 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7

2076 kcal ● 167g Protein (32%) ● 102g Fett (44%) ● 89g Kohlenhydrate (17%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

985 kcal, 47g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



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



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

930 kcal, 83g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
856 kcal



Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
9 1/4 EL (85g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose(n) (896g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (729g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Zitrone
2 1/4 klein (131g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ frischer Basilikum
6 Blätter (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
18 Stücke (459g)
- ☐ Sub-Brötchen
4 Brötchen (340g)
- ☐ Nährhefe
4 TL (5g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (473g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1/2 Tasse (43g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
2/3 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Fette und Öle

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

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
10 oz (284g)

- ☐ **Tilapia, roh**
13 1/4 oz (373g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (179g)
 - ☐ **Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (98g)
 - ☐ **Paprika**
2 groß (328g)
 - ☐ **Ketchup**
1/4 Tasse (77g)
 - ☐ **Kartoffeln**
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
 - ☐ **Knoblauch**
6 Zehe(n) (18g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
2 1/4 Bund (383g)
 - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
2 Packung (ca. 285 g) (568g)
 - ☐ **grüne Paprika**
2 1/2 EL, gehackt (23g)
 - ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2 1/2 Tasse (228g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

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.

fettarmer Joghurt

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



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

9 Tender(s) - 514 kcal ● 36g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

9 Stücke (230g)

Ketchup

2 1/4 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

18 Stücke (459g)

Ketchup

1/4 Tasse (77g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Butter

1 EL (14g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Überbackener Tilapia

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g Protein ● 29g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Zitronensaft

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Tilapia, roh

13 1/3 oz (373g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

4 Brötchen (340g)

Nährhefe

4 TL (5g)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

16 Fleischbällchen (480g)

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.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

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

Ergibt 1 Sandwich(es)

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)



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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)



1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)
Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
Tomaten
5 EL, gehackt (56g)
Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (22g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Käse-Stick

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

Ergibt 3 Stück

Käsestange
3 Stange (84g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
Öl
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)
Öl
1 1/2 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.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen
geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen
geschnitten**

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Fladenbrot-Margherita-Pizza

633 kcal ● 21g Protein ● 34g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

geriebener Mozzarella

1/2 Tasse (43g)

frischer Basilikum

6 Blätter (3g)

Oliveöl

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Tomaten, dünn geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

Knoblauch, fein gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen. Im Ofen etwa 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird. Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken. Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

738 kcal ● 36g Protein ● 17g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 Packung (ca. 285 g) (568g)

Öl

1 EL (mL)

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

2 Dose(n) (896g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Zwiebel

5 EL, gehackt (50g)

grüne Paprika

2 1/2 EL, gehackt (23g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Wasser

1 1/4 EL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Seitan, nach Hähnchenart

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.
-