

Meal Plan - 2200-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

2214 kcal ● 138g Protein (25%) ● 101g Fett (41%) ● 157g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1015 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Tomatensuppe

1 1/2 Dose- 316 kcal

Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl

556 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 2168 kcal ● 162g Protein (30%) ● 94g Fett (39%) ● 141g Kohlenhydrate (26%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1000 kcal, 48g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher- 465 kcal



Seitan-Salat

539 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3

2227 kcal ● 169g Protein (30%) ● 111g Fett (45%) ● 101g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1035 kcal, 49g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mediterraner Chick'n-Wrap
2 Wrap(s)- 813 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4

2232 kcal ● 164g Protein (29%) ● 116g Fett (47%) ● 98g Kohlenhydrate (18%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1040 kcal, 44g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Muschel-Chowder
2 1/2 Dose- 910 kcal

Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5

2246 kcal ● 139g Protein (25%) ● 66g Fett (26%) ● 220g Kohlenhydrate (39%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1050 kcal, 47g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
962 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal

Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Weißer Reis
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 2183 kcal ● 154g Protein (28%) ● 53g Fett (22%) ● 233g Kohlenhydrate (43%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1050 kcal, 36g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veggie-Burger
3 Burger- 825 kcal



Gebackener Butternut-Kürbis
2 Tasse- 226 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

970 kcal, 82g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen
405 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
8 oz- 565 kcal

Day 7 2183 kcal ● 154g Protein (28%) ● 53g Fett (22%) ● 233g Kohlenhydrate (43%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1050 kcal, 36g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veggie-Burger
3 Burger- 825 kcal



Gebackener Butternut-Kürbis
2 Tasse- 226 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

970 kcal, 82g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen
405 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
8 oz- 565 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Mandeln
6 oz (167g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ Seitan
1/4 lbs (128g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (55g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
2 EL (31g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Paprika
4 1/2 groß (738g)
- ☐ Zwiebel
2 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (248g)
- ☐ Tomaten
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (463g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (147g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Linsen, roh
56 TL (224g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
14 1/2 oz (414g)
- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (327g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
6 Patty (426g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
15 2/3 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
3 3/4 Avocado(s) (745g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Gurke**
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (152g)
- ☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (77g)
- ☐ **Karotten**
4 1/2 mittel (272g)
- ☐ **Knoblauch**
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ **Brokkoli**
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ **Kartoffeln**
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)
- ☐ **Butternusskürbis, roh**
4 Tasse, Würfel (560g)

- ☐ **Knoblauchpulver**
1/4 EL (2g)
- ☐ **Salz**
1/3 oz (8g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 g (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**
4 Dose (688g)
- ☐ **Tilapia, roh**
1 lbs (448g)

Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
 - ☐ **Hamburgerbrötchen**
6 Brötchen (306g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomatensuppe

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



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (103g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 813 kcal ● 42g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Feta

4 EL (38g)

Hummus

4 EL (60g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

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.

Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
2 1/2 groß (180g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 1/4 Dose(n) (549g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
3 TL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger

3 Burger - 825 kcal ● 33g Protein ● 15g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
3 Brötchen (153g)
Ketchup
3 EL (51g)
Gemischte Blattsalate
3 oz (85g)
Veggie-Burger-Patty
3 Patty (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
6 Brötchen (306g)
Ketchup
6 EL (102g)
Gemischte Blattsalate
6 oz (170g)
Veggie-Burger-Patty
6 Patty (426g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Gebackener Butternut-Kürbis

2 Tasse - 226 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Butternusskürbis, roh
2 Tasse, Würfel (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Butternusskürbis, roh
4 Tasse, Würfel (560g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Den Butternut-Kürbis mit einem Schäler schälen. Die Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Die Kürbiswürfel auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Etwa 25–30 Minuten rösten, bis der Kürbis mit einer Gabel gar und goldbraun ist; dabei die Hälfte der Zeit einmal umrühren. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl

556 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

Pesto

2 EL (31g)

Öl

1 TL (mL)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Kichererbsen, Pilze und Paprikastreifen auf ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln, etwas Salz/Pfeffer darüber streuen und alles vermengen.
3. Kichererbsen und Gemüse etwa 20 Minuten rösten, dabei einmal in der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Kichererbsen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Pesto vermengen. Mit Quinoa servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Paprika

2 groß (328g)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Salz

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Paprika

4 groß (656g)

Zwiebel

1 klein (70g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

4 Dose (688g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

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.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25")
(138g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (2g)
Linsen, roh, ab gespült
56 TL (224g)

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.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

8 oz - 565 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
1/3 Tasse, in Streifen (36g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (28g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
2/3 Tasse, in Streifen (72g)
Tilapia, roh
16 oz (448g)
Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (55g)
Salz
1/3 TL (1g)
Olivenöl
4 TL (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.

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.
-