

# Meal Plan - 2700-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

2658 kcal ● 178g Protein (27%) ● 101g Fett (34%) ● 219g Kohlenhydrate (33%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1235 kcal, 73g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



#### Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



#### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

2 Sandwich(es)- 739 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 57g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



#### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



#### Buttriger weißer Reis

324 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 2

2662 kcal ● 221g Protein (33%) ● 109g Fett (37%) ● 156g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1235 kcal, 116g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



#### Linsen

463 kcal



#### Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz- 593 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 57g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



#### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



#### Buttriger weißer Reis

324 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 2650 kcal ● 236g Protein (36%) ● 90g Fett (31%) ● 181g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1235 kcal, 116g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Linsen**

463 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**

16 oz- 593 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

181 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Weißer Reis**

1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



**Erdnuss-Tempeh**

8 Unze Tempeh- 868 kcal

---

**Day 4** 2666 kcal ● 192g Protein (29%) ● 84g Fett (28%) ● 243g Kohlenhydrate (37%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1255 kcal, 71g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Lachs & Gemüse One-Pot**

6 oz Lachs- 561 kcal



**Fruchtsaft**

2 1/2 Tasse- 287 kcal



**Linsen**

405 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1195 kcal, 72g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Weißer Reis**

1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



**Erdnuss-Tempeh**

8 Unze Tempeh- 868 kcal

## Day 5

2667 kcal ● 180g Protein (27%) ● 113g Fett (38%) ● 198g Kohlenhydrate (30%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1260 kcal, 105g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
913 kcal



**Linsen**  
347 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 26g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Fladenbrot-Brokkoli-Pizza**  
626 kcal



**Fruchtsaft**  
1 1/2 Tasse- 172 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
391 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 6

2723 kcal ● 189g Protein (28%) ● 99g Fett (33%) ● 218g Kohlenhydrate (32%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1195 kcal, 101g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
212 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
982 kcal

### Abendessen

1310 kcal, 40g Eiweiß, 197g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Veggie-Burger**  
3 Burger- 825 kcal



**Buttriger weißer Reis**  
486 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 7

2723 kcal ● 189g Protein (28%) ● 99g Fett (33%) ● 218g Kohlenhydrate (32%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1195 kcal, 101g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
212 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
982 kcal

### Abendessen

1310 kcal, 40g Eiweiß, 197g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Veggie-Burger**  
3 Burger- 825 kcal



**Buttriger weißer Reis**  
486 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
2 lbs (907g)
- ☐ Hummus  
6 EL (90g)
- ☐ Linsen, roh  
2 1/2 Tasse (464g)
- ☐ Erdnussbutter  
1/2 Tasse (129g)
- ☐ Sojasauce  
4 TL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
5 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
- ☐ Salz  
2/3 oz (24g)
- ☐ getrockneter Dill  
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 TL (1g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1 Stange (125g)
- ☐ Vollmilch  
1 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse  
4 EL, gerieben (28g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Getreide und Teigwaren

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
6 Brötchen (306g)

## Andere

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
12 Scheiben (125g)
- ☐ Nährhefe  
2 EL (8g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (305g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
6 Patty (426g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)
- ☐ Lachs  
6 oz (170g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (774g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (620g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pizzasauce  
4 EL (63g)

☐ **Langkorn-Weißreis**  
3 Tasse (563g)

☐ **Seitan**  
2/3 lbs (302g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

☐ **Gefrorene grüne Bohnen**  
7 1/3 Tasse (887g)

☐ **Gurke**  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
3/4 Tasse (182g)

☐ **Zwiebel**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (210g)

☐ **Paprika**  
3/4 mittel (89g)

☐ **grüne Paprika**  
2 3/4 EL, gehackt (25g)

☐ **Knoblauch**  
10 1/3 Zehe(n) (31g)

☐ **Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)

☐ **Tomaten**  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (305g)

☐ **Ketchup**  
6 EL (102g)

☐ **Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/3 lbs (605g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 246 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis



#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

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.

### Milch

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

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)



#### Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

2 Sandwich(es) - 739 kcal ● 55g Protein ● 22g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

#### Hummus

6 EL (90g)

#### Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen

463 kcal ● 31g Protein ● 1g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

5 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### Linsen, roh, abgespült

1 1/3 Tasse (256g)

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.

### Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### Kabeljau, roh

1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

4 EL (mL)

#### Kabeljau, roh

2 lbs (907g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

1 2/3 Tasse (202g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL (0g)

**Salz**

1/3 TL (1g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

3 1/3 Tasse (403g)

**Olivenöl**

5 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Lachs & Gemüse One-Pot

6 oz Lachs - 561 kcal ● 39g Protein ● 34g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Lachs

**Lachs**

6 oz (170g)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**

3/4 Tasse (182g)

**getrockneter Dill**

1/4 EL (1g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

3/4 klein (53g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

3/4 mittel (89g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

### Fruchtsaft

2 1/2 Tasse - 287 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse

**Fruchtsaft**

20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



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



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

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

913 kcal ● 82g Protein ● 44g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/3 Tasse, gehackt (53g)  
**grüne Paprika**  
2 2/3 EL, gehackt (25g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2/3 lbs (302g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)

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.

### 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.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Knoblauch-Collard Greens

212 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2/3 lbs (302g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

---

### Avocado-Thunfischsalat

982 kcal ● 91g Protein ● 54g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 1/4 Dose (387g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (101g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Dosen-Thunfisch**  
4 1/2 Dose (774g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (203g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 klein (79g)

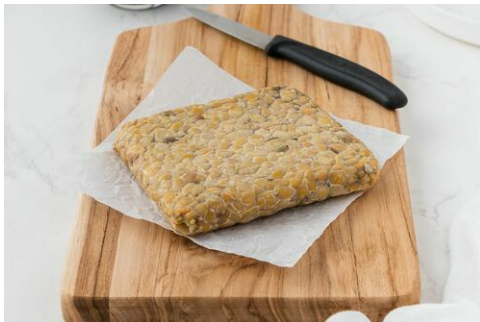
1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Buttriger weißer Reis

324 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Butter**

2 EL (28g)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2/3 Tasse (123g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal ● 5g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**

2 EL (27g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

4 EL (54g)

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise (0g)

**Salz**

3 Prise (1g)

**Gefrorene grüne Bohnen**

4 Tasse (484g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
  2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 Tasse (185g)

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.

### Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh - 868 kcal ● 66g Protein ● 45g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (65g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Erdnussbutter**  
1/2 Tasse (129g)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
4 TL (mL)  
**Nährhefe**  
2 EL (8g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

626 kcal ● 18g Protein ● 36g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

#### Pizzasauce

4 EL (63g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

#### Käse

4 EL, gerieben (28g)

#### Knoblauch, fein gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen. Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen. Im Ofen etwa 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

### Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

#### Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Abendessen 4 [↗](#)

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.

### Buttriger weißer Reis

486 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Butter**

3 EL (43g)

**Salz**

1 TL (6g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1 Tasse (185g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ~80 ml) (62g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ~80 ml) (434g)

**Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-