

# Meal Plan - 2800 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** 2759 kcal ● 241g Protein (35%) ● 153g Fett (50%) ● 67g Kohlenhydrate (10%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1250 kcal, 92g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

444 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Abendessen

1295 kcal, 101g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Sonnenblumenkerne**

421 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

873 kcal

**Day 2**

2753 kcal ● 199g Protein (29%) ● 142g Fett (46%) ● 138g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1250 kcal, 92g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

444 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Abendessen

1285 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Gemischter Salat**

242 kcal



**Garnelen-Scampi**

1045 kcal

## Day 3

2847 kcal ● 171g Protein (24%) ● 139g Fett (44%) ● 195g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1340 kcal, 65g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Muschel-Chowder**  
3 Dose- 1092 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

### Abendessen

1285 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Gemischter Salat**  
242 kcal



**Garnelen-Scampi**  
1045 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 4

2845 kcal ● 176g Protein (25%) ● 93g Fett (30%) ● 287g Kohlenhydrate (40%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1340 kcal, 65g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Muschel-Chowder**  
3 Dose- 1092 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

### Abendessen

1285 kcal, 63g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gemischter Salat**  
182 kcal



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**  
1104 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 5

2760 kcal ● 177g Protein (26%) ● 121g Fett (39%) ● 185g Kohlenhydrate (27%) ● 56g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1315 kcal, 72g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**  
633 kcal



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

### Abendessen

1225 kcal, 57g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Griechischer Gurken-Feta-Salat**  
424 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
803 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 2796 kcal ● 215g Protein (31%) ● 154g Fett (49%) ● 99g Kohlenhydrate (14%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1315 kcal, 72g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



**Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss**  
633 kcal



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

### Abendessen

1260 kcal, 95g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
1027 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 7** 2817 kcal ● 208g Protein (29%) ● 87g Fett (28%) ● 264g Kohlenhydrate (38%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1340 kcal, 64g Eiweiß, 207g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Linsen**  
434 kcal



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



**Pasta mit Fertigsauce**  
680 kcal

### Abendessen

1260 kcal, 95g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
1027 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ~80 ml) (434g)
- ☐ Wasser  
1 Gallon (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
5 EL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 1/3 oz (66g)
- ☐ Walnüsse  
10 EL, gehackt (70g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- ☐ Limettensaft  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
5/6 klein (Durchm. 2,75") (124g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 oz (30g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3/4 oz (22g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 EL, gemahlen (5g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 EL (10g)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Rotweinessig  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Dillkraut, frisch  
1 3/4 EL, gehackt (3g)
- ☐ Apfelessig  
1 1/4 EL (19g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- ☐ vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- ☐ Nährhefe  
3/4 Tasse (45g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/3 Tasse (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
6 EL (85g)
- ☐ Schlagsahne  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Parmesan  
1 1/2 EL (8g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
2 Tasse (452g)
- ☐ Feta  
1/2 Tasse, zerbröselt (66g)
- ☐ Vollmilch  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
19 oz (537g)
- ☐ Seitan  
1 1/2 lbs (680g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder  
6 Dose (ca. 525 g) (3114g)
- ☐ Barbecue-Soße  
3/4 Tasse (215g)
- ☐ Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
2 2/3 EL (56g)
- ☐ Ahornsirup  
5 TL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
5/8 Packung (450 g) (283g)
- ☐ Linsen, roh  
10 EL (120g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 Dose (860g)
- ☐ Garnelen, roh  
3/4 lbs (341g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (463g)
  - ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)
  - ☐ Zucchini  
5 1/3 mittel (1045g)
  - ☐ Römersalat  
2 3/4 Herzen (1375g)
  - ☐ rote Zwiebel  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (76g)
  - ☐ Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (734g)
  - ☐ Karotten  
2 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (138g)
  - ☐ Schalotten  
3 EL, gehackt (30g)
  - ☐ Knoblauch  
14 3/4 Zehe(n) (44g)
  - ☐ Gefrorener Brokkoli  
5/8 Packung (178g)
  - ☐ Blumenkohl  
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
  - ☐ Rosenkohl  
3 3/4 Tasse (330g)
  - ☐ Paprika  
3 groß (492g)
  - ☐ grüne Paprika  
6 EL, gehackt (56g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

444 kcal ● 8g Protein ● 34g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
2 2/3 mittel (523g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 TL, gemahlen (9g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/2 EL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (4g)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
5 1/3 mittel (1045g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 2/3 EL, gemahlen (18g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 EL, gemahlen (5g)  
**Knoblauchpulver**  
1 EL (8g)  
**Salz**  
1 EL (16g)  
**Olivenöl**  
1/3 Tasse (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Muschel-Chowder

3 Dose - 1092 kcal ● 36g Protein ● 66g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konservierte Clam Chowder**  
3 Dose (ca. 525 g) (1557g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konservierte Clam Chowder**  
6 Dose (ca. 525 g) (3114g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Honig**  
4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 Tasse (452g)  
**Honig**  
2 2/3 EL (56g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.



## Mittagessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal  10g Protein  48g Fett  29g Kohlenhydrate  10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**  
2 1/2 TL (mL)  
**Walnüsse**  
5 EL, gehackt (35g)  
**Apfelessig**  
2 TL (9g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Äpfel, gehackt**  
3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
2 Tasse (165g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**  
5 TL (mL)  
**Walnüsse**  
10 EL, gehackt (70g)  
**Apfelessig**  
1 1/4 EL (19g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Äpfel, gehackt**  
5/6 klein (Durchm. 2,75") (124g)  
**Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
3 3/4 Tasse (330g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und 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.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Linsen

434 kcal ● 30g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

10 EL (120g)

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.

### Milch

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



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

#### Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Sonnenblumenkerne

421 kcal ● 20g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Sonnenblumenkerne

2 1/3 oz (66g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

#### Limettensaft

2 TL (mL)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

#### Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Römersalat, geraspelt

2 Herzen (1000g)

#### Tomaten, gewürfelt

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### Salatdressing

4 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Garnelen-Scampi

1045 kcal ● 50g Protein ● 62g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
3 EL (43g)  
**Schlagsahne**  
1/4 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
3/4 EL (4g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarnt**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
6 EL (85g)  
**Schlagsahne**  
1/2 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
1 1/2 EL (8g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
3 EL, gehackt (30g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe (18g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarnt**  
3/4 lbs (341g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.  
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.  
Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.  
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.  
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.  
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.  
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
3/4 Herzen (375g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal ● 57g Protein ● 18g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



### ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (214g)

### fester Tofu

5/8 Packung (450 g) (283g)

### Gefrorener Brokkoli

5/8 Packung (178g)

### Knoblauch

1 1/4 Zehe(n) (4g)

### Salz

1/3 Prise (0g)

### Mandelmilch, ungesüßt

5 EL (mL)

### Basilikum, getrocknet

1 1/4 TL, gemahlen (2g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Griechischer Gurken-Feta-Salat

424 kcal ● 15g Protein ● 30g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### Feta

1/2 Tasse, zerbröselt (66g)

### Rotweinessig

1/4 Tasse (mL)

### Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

### Salz

1/4 TL (1g)

### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

### Dillkraut, frisch

1 3/4 EL, gehackt (3g)

### Gurke

1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

## BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe





**Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (215g)

**Salz**  
1/4 EL (5g)

**Nährhefe**  
3/4 Tasse (45g)

**Blumenkohl**  
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
  2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
  3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
  4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
  5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
  6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1027 kcal ● 92g Protein ● 50g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
6 EL, gehackt (60g)  
**grüne Paprika**  
3 EL, gehackt (28g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
6 EL (mL)  
**Zwiebel**  
3/4 Tasse, gehackt (120g)  
**grüne Paprika**  
6 EL, gehackt (56g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
7 1/2 Zehe(n) (23g)

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.

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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.

---

## 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.
-