

Meal Plan - 2900-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

2947 kcal ● 251g Protein (34%) ● 132g Fett (40%) ● 153g Kohlenhydrate (21%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1305 kcal, 88g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)
564 kcal



[Avocado-Thunfisch-Sandwich](#)
2 Sandwich(es)- 740 kcal

Abendessen

1425 kcal, 115g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



[Gebackene Süßkartoffel mit Zimt](#)
2 Süßkartoffel(n)- 633 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)
21 1/3 oz- 791 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

2878 kcal ● 209g Protein (29%) ● 124g Fett (39%) ● 188g Kohlenhydrate (26%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1340 kcal, 62g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n](#)
17 1/2 oz Tofu- 933 kcal



[Weißer Reis](#)
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



[Zuckerschoten](#)
164 kcal

Abendessen

1320 kcal, 99g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Milch](#)
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)
342 kcal



[Avocado-Thunfischsalat](#)
727 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

3

2944 kcal ● 194g Protein (26%) ● 112g Fett (34%) ● 228g Kohlenhydrate (31%) ● 62g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1340 kcal, 62g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

17 1/2 oz Tofu- 933 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Zuckerschoten

164 kcal

Abendessen

1385 kcal, 84g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher Seitan

7 oz- 426 kcal



Knoblauch-Collard Greens

584 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day

4

2894 kcal ● 190g Protein (26%) ● 139g Fett (43%) ● 157g Kohlenhydrate (22%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1290 kcal, 57g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Caprese-Sandwich

2 Sandwich(es)- 922 kcal

Abendessen

1385 kcal, 84g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher Seitan

7 oz- 426 kcal



Knoblauch-Collard Greens

584 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2868 kcal ● 230g Protein (32%) ● 135g Fett (42%) ● 153g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal

Abendessen

1295 kcal, 83g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2879 kcal ● 232g Protein (32%) ● 139g Fett (44%) ● 133g Kohlenhydrate (18%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal

Abendessen

1305 kcal, 84g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

1056 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2920 kcal ● 196g Protein (27%) ● 102g Fett (31%) ● 247g Kohlenhydrate (34%) ● 58g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1395 kcal, 63g Eiweiß, 177g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Linsen
405 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal



Käse-Ravioli
816 kcal

Abendessen

1305 kcal, 84g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse
1056 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 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
18 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (609g)
- Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (183g)
- Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- Knoblauch
16 Zehe(n) (48g)
- Frischer Ingwer
7 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (38g)
- Gefrorene Zuckerschoten
5 1/3 Tasse (768g)
- Grünkohl (Collard Greens)
3 2/3 lbs (1663g)
- Karotten
8 mittel (488g)
- Brokkoli
4 Tasse, gehackt (364g)
- Kartoffeln
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- Sellerie, roh
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)
- Rosenkohl
1 lbs (454g)
- Paprika
2 mittel (238g)

Süßwaren

- Zucker
1 EL (13g)
- Agave
5 TL (35g)

Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)

Fette und Öle

- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 1/4 oz (mL)
- Öl
5 oz (mL)
- Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (605g)
- Dosen-Thunfisch
6 3/4 Dose (1167g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
1 1/4 fl oz (mL)
- Avocados
2 1/4 Avocado(s) (444g)
- Zitronensaft
5 EL (mL)

Backwaren

- Brot
1 1/4 lbs (576g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
3 2/3 Tasse (110g)
- Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
- vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke
1/2 Tasse (60g)
- Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)
- Seitan
14 oz (397g)

Nuss- und Samenprodukte

- frischer Basilikum**
2 1/3 EL, gehackt (6g)
- schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (6g)
- Salz**
1 oz (24g)
- Knoblauchpulver**
1/2 TL (1g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter**
1/2 Stange (55g)
- Frischer Mozzarella**
1/2 lbs (246g)
- Vollmilch**
7 1/4 Tasse(n) (mL)

- Sesamsamen**
2 1/2 EL (23g)
- Mandeln**
6 3/4 EL, ganz (60g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce**
5 EL (mL)
- fester Tofu**
35 oz (992g)
- extra fester Tofu**
4 Block (1296g)
- Linsen, roh**
9 1/4 EL (112g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**
4 EL (64g)
- Pasta-Sauce**
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli**
3/4 lbs (340g)
-

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

564 kcal ● 32g Protein ● 39g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
2 1/3 EL (mL)
frischer Basilikum
2 1/3 EL, gehackt (6g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/4 lbs (132g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (318g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

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 und Tag 3 essen

Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

17 1/2 oz Tofu - 933 kcal ● 46g Protein ● 54g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
1/4 Tasse (30g)
Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
Öl
2 EL (mL)
Sesamsamen
1 1/4 EL (11g)
Agave
2 1/2 TL (17g)
Sojasauce, geteilt
2 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
3 3/4 Zoll (2,5 cm) Würfel (19g)
fester Tofu, trockengetupft
17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
1/2 Tasse (60g)
Zitronensaft
5 EL (mL)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 1/2 EL (23g)
Agave
5 TL (35g)
Sojasauce, geteilt
5 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)
Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
7 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (38g)
fester Tofu, trockengetupft
35 oz (992g)

1. Backofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit nur der Hälfte der Sojasauce und nur der Hälfte des Öls vermengen. Etwas mehr als die Hälfte der Stärke über den Tofu streuen und so lange wenden, bis der Tofu vollständig bedeckt ist.
3. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis er knusprig ist.
4. Währenddessen die Zitronen-Ingwer-Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Agavensirup und die restliche Sojasauce in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die restliche Maisstärke mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren, bis sie sich verbunden hat. Beide Schüsseln beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen, bis es duftet.
6. Die Zitronensauce hineingießen und zum Simmern bringen, dann die Maisstärke-Mischung einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, etwa 1 Minute.
7. Tofu und Sesamsamen in die Sauce geben und rühren, bis alles überzogen ist. Servieren.

Weißer Reis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

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.

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 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.



Caprese-Sandwich

2 Sandwich(es) - 922 kcal ● 45g Protein ● 53g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm
dick) (108g)
Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)
Pesto
4 EL (64g)

1. Das Brot nach Wunsch
toasten.
2. Pesto auf beide
Brotscheiben streichen.
Die untere Scheibe mit
Mozzarella und Tomate
belegen, dann die andere
Scheibe darauflegen,
leicht andrücken und
servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g Protein ● 64g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
5 Scheibe (160g)
Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Dosen-Thunfisch
3/4 lbs (354g)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
10 Scheibe (320g)
Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Salz
5 Prise (2g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 lbs (709g)
Sellerie, roh, gehackt
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Linsen

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.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Zwiebel**

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

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.

Käse-Ravioli

816 kcal ● 33g Protein ● 20g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe

**Pasta-Sauce**

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

tiefgekühlte Käseravioli

3/4 lbs (340g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.

2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gebackene Süßkartoffel mit Zimt

2 Süßkartoffel(n) - 633 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(n)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(420g)

Zucker

1 EL (13g)

Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

Butter

2 EL (28g)

1. OFEN:
Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
Süßkartoffeln 45 bis 75 Minuten backen (größere benötigen länger).
Wenn sie fertig sind, ist die Außenseite dunkler und das Innere weich.
MIKROWELLE:
Die Süßkartoffelschalen 5–6 Mal einstechen.
Auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und 5–8 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kartoffel ist fertig, wenn die Schale aufbläht und das Innere weich ist. Die Garzeit verlängert sich, wenn mehrere Kartoffeln gleichzeitig in der Mikrowelle sind.
Zucker und Zimt vermischen und beiseitestellen.
Zum Servieren eine Kartoffel der Länge nach aufschneiden. Butter hinzufügen, dann etwas Zimt/Zucker darüber streuen.

Einfacher gebratener Kabeljau

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g Protein ● 40g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 oz

Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (605g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufillets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufillets 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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Avocados
5/6 Avocado(s) (168g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 2/3 Tasse (50g)
Dosen-Thunfisch
1 2/3 Dose (287g)
Tomaten
6 2/3 EL, gehackt (75g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (29g)

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 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
1/2 lbs (198g)
Öl
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
14 oz (397g)
Öl
3 1/2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

584 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
29 1/3 oz (832g)
Öl
2 EL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 1/2 Zehe(n) (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
3 2/3 lbs (1663g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Salz
1 TL (6g)
Knoblauch, fein gehackt
11 Zehe(n) (33g)

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.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)
Butter
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
Butter
2 EL (27g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse(n)



Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Öl
4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
2 mittel (122g)
Brokkoli, gehackt
2 Tasse, gehackt (182g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Würstchen (200g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

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

Gerösteter Tofu & Gemüse

1056 kcal ● 72g Protein ● 52g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
extra fester Tofu
2 Block (648g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten
1/2 lbs (227g)
Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 mittel (119g)
Brokkoli, nach Belieben geschnitten
1 Tasse, gehackt (91g)
Karotten, nach Belieben geschnitten
3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
extra fester Tofu
4 Block (1296g)
Olivenöl
4 EL (mL)
Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten
1 lbs (454g)
Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
2 mittel (238g)
Brokkoli, nach Belieben geschnitten
2 Tasse, gehackt (182g)
Karotten, nach Belieben geschnitten
6 mittel (366g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 1/3 Tasse(n) (mL)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.