

# Meal Plan - 3000-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

2981 kcal ● 210g Protein (28%) ● 98g Fett (30%) ● 236g Kohlenhydrate (32%) ● 79g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1410 kcal, 67g Eiweiß, 159g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Cassoulet mit weißen Bohnen

1155 kcal



#### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

### Abendessen

1350 kcal, 95g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



#### Seitan-Salat

1257 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 2

3005 kcal ● 194g Protein (26%) ● 102g Fett (30%) ● 282g Kohlenhydrate (38%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1405 kcal, 66g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Sesam-Orange-Tofu

21 oz Tofu- 1132 kcal



#### Buttrige Limabohnen

276 kcal

### Abendessen

1380 kcal, 79g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



#### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

3

2991 kcal ● 194g Protein (26%) ● 122g Fett (37%) ● 242g Kohlenhydrate (32%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1395 kcal, 66g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



Garnelen-Scampi

1393 kcal

### Abendessen

1380 kcal, 79g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

4

2971 kcal ● 235g Protein (32%) ● 114g Fett (35%) ● 206g Kohlenhydrate (28%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1380 kcal, 98g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

3 1/2 Sandwich(es)- 1295 kcal

### Abendessen

1375 kcal, 89g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

913 kcal



Süßkartoffelpalten

347 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

5

3034 kcal ● 205g Protein (27%) ● 126g Fett (37%) ● 225g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1440 kcal, 68g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Butriger Naturreis

583 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

269 kcal



#### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

### Abendessen

1375 kcal, 89g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



#### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

913 kcal



#### Süßkartoffelpalten

347 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

6

3034 kcal ● 196g Protein (26%) ● 109g Fett (32%) ● 252g Kohlenhydrate (33%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1440 kcal, 68g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Butriger Naturreis

583 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

269 kcal



#### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

### Abendessen

1375 kcal, 80g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal



#### Bohnen- & Tofu-Gulasch

1093 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day  
7**

3005 kcal ● 217g Protein (29%) ● 108g Fett (32%) ● 225g Kohlenhydrate (30%) ● 65g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

1415 kcal, 89g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



### Erdnuss-Tempeh

10 Unze Tempeh- 1085 kcal



### Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 258 kcal

## Abendessen

1375 kcal, 80g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

1093 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)

## Obst und Fruchtsäfte

- Blaubeeren  
1 Tasse (148g)
- Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- Orange  
5 2/3 Orange (875g)
- Limettensaft  
1 3/4 TL (mL)
- Zitronensaft  
2 1/4 EL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
1/3 lbs (mL)
- Salatdressing  
1/3 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)
- Olivenöl  
4 oz (mL)

## Andere

- Nährhefe  
1/3 oz (9g)
- Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (180g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
26 Stücke (663g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 1/2 EL (23g)
- Sesamöl  
1 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
7 Tasse(n) (210g)
- Tomaten  
6 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (828g)
- Sellerie, roh  
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
2 lbs (903g)
- Maisstärke  
1/4 Tasse (36g)
- ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1 1/2 Tasse (293g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3/4 Tasse(n) (mL)
- Apfelessig  
2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)  
4 Dose(n) (1756g)
- Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (896g)
- Sojasauce  
2 1/2 oz (mL)
- fester Tofu  
2 1/2 lbs (1091g)
- Tempeh  
26 oz (737g)
- Erdnussbutter  
5 EL (81g)

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- Salz  
2/3 oz (23g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- getrockneter Dill  
2 TL (2g)
- Rotweinessig  
2 TL (mL)
- Paprika  
2 1/2 EL (17g)
- Thymian, frisch  
1 1/4 TL (1g)

## Süßwaren

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Karotten</b><br>3 groß (216g)   | <input type="checkbox"/> <b>Zucker</b><br>3 EL (39g)                                     |
| <input type="checkbox"/> <b>Zwiebel</b><br>6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (647g)                          |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Knoblauch</b><br>19 Zehe(n) (58g)   | <b>Nuss- und Samenprodukte</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Edamame, gefroren, geschält</b><br>3/4 Tasse (89g)                            | <input type="checkbox"/> <b>Sesamsamen</b><br>1 EL (9g)                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)</b><br>3 Rote Bete(n) (150g) | <b>Milch- und Eierprodukte</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>frische Petersilie</b><br>6 Stängel (6g)                                      | <input type="checkbox"/> <b>Butter</b><br>1 Stange (118g)                                |
| <input type="checkbox"/> <b>Ketchup</b><br>6 1/2 EL (111g)  | <input type="checkbox"/> <b>Schlagsahne</b><br>6 EL (mL)                                 |
| <input type="checkbox"/> <b>Lima-Bohnen, tiefgefroren</b><br>2 Packung ( $\approx$ 285 g) (533g)          | <input type="checkbox"/> <b>Parmesan</b><br>1 EL (5g)                                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Schalotten</b><br>2 EL, gehackt (20g)   | <input type="checkbox"/> <b>Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)</b><br>1 Tasse (280g) |
| <input type="checkbox"/> <b>grüne Paprika</b><br>1/3 Tasse, gehackt (50g)                                 |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Süßkartoffeln</b><br>2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)                  | <b>Fisch- und Schalentierprodukte</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>rote Zwiebel</b><br>2/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (73g)                    | <input type="checkbox"/> <b>Garnelen, roh</b><br>1/2 lbs (227g)                          |
| <input type="checkbox"/> <b>Gurke</b><br>2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)                                   | <input type="checkbox"/> <b>Dosen-Thunfisch</b><br>1 3/4 Dose (301g)                     |
- 

### Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, roh**  
1/2 lbs (227g)
- Dosen-Thunfisch**  
1 3/4 Dose (301g)

### Backwaren

- Brot**  
7 Scheibe (224g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

1155 kcal ● 53g Protein ● 24g Fett ● 140g Kohlenhydrate ● 42g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
3 groß (216g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (659g)

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.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Sesam-Orange-Tofu

21 oz Tofu - 1132 kcal ● 55g Protein ● 52g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz Tofu

**Sojasauce**

3 EL (mL)

**Zucker**

3 EL (39g)

**Sriracha-Chilisauce**

1 1/2 EL (23g)

**Maisstärke**

1/4 Tasse (36g)

**Sesamsamen**

1 EL (9g)

**Sesamöl**

1 1/2 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

**Orange, entsaftet**

3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

### Buttrige Limabohnen

276 kcal ● 12g Protein ● 10g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Salz**

1/3 TL (2g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

5/8 Packung (≈285 g) (178g)

**Butter**

2 1/2 TL (11g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Garnelen-Scampi

1393 kcal ● 66g Protein ● 83g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Butter**  
4 EL (57g)  
**Schlagsahne**  
6 EL (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
1 EL (5g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe (12g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
1/2 lbs (227g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.\r\nWährend die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.\r\nWenn 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.\r\nKnoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.\r\nSahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.\r\nDie Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.\r\nAuf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Orange(n)

#### Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

3 1/2 Sandwich(es) - 1295 kcal ● 97g Protein ● 50g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Sandwich(es)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Limettensaft

1 3/4 TL (mL)

#### Avocados

7/8 Avocado(s) (176g)

#### Brot

7 Scheibe (224g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 3/4 Dose (301g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (31g)

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 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Buttriger Naturreis

583 kcal ● 9g Protein ● 23g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1 3/4 EL (25g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
9 1/3 EL (111g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Wasser**  
1 1/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/4 Tasse (50g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
56 TL (222g)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

269 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
5/8 Packung (≈285 g) (178g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
1 1/4 Packung (≈285 g) (355g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

### 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.

---

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Erdnuss-Tempeh

10 Unze Tempeh - 1085 kcal ● 82g Protein ● 57g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze Tempeh

**Tempeh**

10 oz (284g)

**Erdnussbutter**

5 EL (81g)

**Zitronensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Sojasauce**

2 1/2 TL (mL)

**Nährhefe**

1 1/4 EL (5g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-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.

## Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 258 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/4 TL (2g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (1g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

6 EL (71g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

---

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

---

### Seitan-Salat

1257 kcal ● 94g Protein ● 62g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
3 1/2 TL (4g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**frischer Spinat**  
7 Tasse(n) (210g)  
**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
2/3 lbs (298g)  
**Tomaten, halbiert**  
21 Kirschtomaten (357g)  
**Avocados, grob gehackt**  
7/8 Avocado(s) (176g)

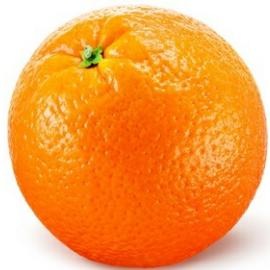
1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (896g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1 klein (70g)  
**Tomaten, halbiert**  
2 Tasse Cherrytomaten (298g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
6 Stängel (6g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)  
**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
26 Stücke (663g)  
**Ketchup**  
6 1/2 EL (111g)

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

### Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Knoblauch-Pfeffer-Seitan

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/3 Tasse (mL)  
**Zwiebel**  
2/3 Tasse, gehackt (107g)  
**grüne Paprika**  
1/3 Tasse, gehackt (50g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
2 2/3 EL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 2/3 Zehe(n) (20g)

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. Röhren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

## Süßkartoffelpalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Rotweinessig**  
1 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Rotweinessig**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

1093 kcal ● 62g Protein ● 31g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Paprika**  
1 1/4 EL (9g)  
**Thymian, frisch**  
5 Prise (1g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (549g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (138g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe (4g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/2 lbs (248g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
2 1/2 EL (17g)  
**Thymian, frisch**  
1 1/4 TL (1g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1098g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (275g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe (8g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
17 1/2 oz (496g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. 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  $\approx$ 80 ml) (62g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (434g)  
**Wasser**  
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.