

Meal Plan - 3100 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

3060 kcal ● 245g Protein (32%) ● 129g Fett (38%) ● 193g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1405 kcal, 84g Eiweiß, 162g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s)- 1403 kcal

Abendessen

1385 kcal, 100g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 1/2 Tilapiafilet(s)- 1163 kcal



Buttrige Limabohnen

220 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

3128 kcal ● 240g Protein (31%) ● 68g Fett (20%) ● 324g Kohlenhydrate (41%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1435 kcal, 63g Eiweiß, 232g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Süßkartoffelpüree

366 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal

Abendessen

1420 kcal, 117g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Süßkartoffelspalten

347 kcal



Vegane Wurst

4 Wurst(en)- 1072 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 3076 kcal ● 252g Protein (33%) ● 41g Fett (12%) ● 359g Kohlenhydrate (47%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1435 kcal, 63g Eiweiß, 232g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Süßkartoffelpüree
366 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
1070 kcal

Abendessen

1370 kcal, 129g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Linsen
463 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 3092 kcal ● 231g Protein (30%) ● 77g Fett (22%) ● 297g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1450 kcal, 42g Eiweiß, 170g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel
2 1/2 Süßkartoffel(n)- 1221 kcal

Abendessen

1370 kcal, 129g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Linsen
463 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
5

3082 kcal ● 203g Protein (26%) ● 134g Fett (39%) ● 190g Kohlenhydrate (25%) ● 76g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1430 kcal, 65g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1 Avocado- 961 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal

Abendessen

1380 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz- 706 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal



Buttriger Naturreis

333 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

3110 kcal ● 214g Protein (27%) ● 136g Fett (39%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1410 kcal, 63g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal



Kürbiskerne

731 kcal

Abendessen

1430 kcal, 90g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Linsen

231 kcal



Lachs & Gemüse One-Pot

10 oz Lachs- 936 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

3110 kcal ● 214g Protein (27%) ● 136g Fett (39%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1410 kcal, 63g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
677 kcal



Kürbiskerne
731 kcal

Abendessen

1430 kcal, 90g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Linsen
231 kcal



Lachs & Gemüse One-Pot
10 oz Lachs- 936 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Wasser
26 3/4 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/2 lbs (705g)
- ☐ Lachs
1 1/4 lbs (567g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
2 oz (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 Tasse (236g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Zitrone
1/2 klein (29g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
6 EL (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
5 Prise (2g)
- ☐ Paprika
5 Prise (1g)
- ☐ Salz
2/3 oz (23g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (55g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (175g)

Andere

- ☐ Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)
- ☐ Nährhefe
1/4 lbs (124g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Glasur
1 1/4 EL (mL)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1/2 Teelöffel (1g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 Tasse (572g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
2 Tasse (384g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 3/4 Dose(n) (2128g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (35g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

- ☐ **Balsamicoessig**
1 EL (mL)
- ☐ **getrockneter Dill**
2 1/2 TL (3g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 1/2 TL (5g)

Backwaren

- ☐ **Naan-Brot**
2 Stück(e) (180g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **frische Petersilie**
2 1/4 Bund (44g)
 - ☐ **Knoblauch**
2 1/2 Zehe(n) (8g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1645g)
 - ☐ **Blumenkohl**
8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
1/2 Bund (85g)
 - ☐ **Schalotten**
1 1/4 Nelke(n) (71g)
 - ☐ **Gefrorene grüne Bohnen**
2 1/3 Tasse (282g)
 - ☐ **Zwiebel**
4 1/2 klein (315g)
 - ☐ **Tomaten**
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
 - ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
2 1/2 Tasse (605g)
 - ☐ **Paprika**
2 1/2 mittel (298g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s) - 1403 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 162g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sub(s)

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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 und servieren.

BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal ● 56g Protein ● 8g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

2 Tasse (572g)

Salz

2 TL (12g)

Nährhefe

2 Tasse (120g)

Blumenkohl

8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

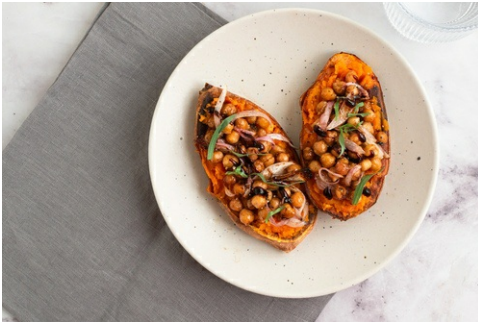
Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

2 1/2 Süßkartoffel(n) - 1221 kcal ● 38g Protein ● 29g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 43g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Süßkartoffel(n)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Balsamico-Glasur

1 1/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1 1/4 Nelke(n) (71g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 1/4 Dose(n) (560g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1 Avocado - 961 kcal ● 41g Protein ● 51g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Ergibt 1 Avocado

Zitronensaft

1 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

geräuchertes Paprikapulver

1/2 Teelöffel (1g)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1 Dose(n) (448g)

1. In einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver, griechischen Joghurt, Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
2. Die Avocado aufschneiden und den Kern entfernen.
3. Die Avocado mit dem Kichererbsensalat füllen. Überschüssigen Kichererbsensalat separat servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

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



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)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Kichererbsen, konserviert, abgspült und abgetropft
3/4 Dose(n) (336g)
frische Petersilie, gehackt
3 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 klein (105g)
Kichererbsen, konserviert, abgspült und abgetropft
1 1/2 Dose(n) (672g)
frische Petersilie, gehackt
6 EL, gehackt (23g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Kürbiskerne

731 kcal ● 35g Protein ● 58g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 Tasse (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 1/2 Tilapiafilet(s) - 1163 kcal ● 91g Protein ● 84g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tilapiafilet(s)

Tilapia, roh

15 oz (425g)

Mandeln

2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Olivenöl

5 EL (mL)

Knoblauchpulver

5 Prise (2g)

Zwiebelpulver

5 Prise (2g)

Paprika

5 Prise (1g)

frische Petersilie

5 EL, gehackt (19g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

Buttrige Limabohnen

220 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

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



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)

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.

Vegane Wurst

4 Wurst(en) - 1072 kcal ● 112g Protein ● 48g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wurst(en)

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
3/4 lbs (340g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
6 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
1 1/2 lbs (680g)
Öl
3 EL (mL)
Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz - 706 kcal ● 68g Protein ● 34g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Mandeln

6 2/3 EL, in Streifen (45g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (35g)

Salz

1/4 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Butter
 2 1/3 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
 1/4 TL (0g)
Salz
 1/4 TL (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
 2 1/3 Tasse (282g)

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

Buttriger Naturreis

333 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Butter
 1 EL (14g)
Vollkornreis (brauner Reis)
 1/3 Tasse (63g)
Salz
 2 Prise (1g)
Wasser
 2/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
 2 Prise, gemahlen (1g)

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.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Linsen, roh, ab gespült

2/3 Tasse (128g)

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.

Lachs & Gemüse One-Pot

10 oz Lachs - 936 kcal ● 66g Protein ● 57g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
10 oz (284g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 1/4 Tasse (303g)
getrockneter Dill
1 1/4 TL (1g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 1/4 klein (88g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 1/4 mittel (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1 1/4 lbs (567g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 1/2 Tasse (605g)
getrockneter Dill
2 1/2 TL (3g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
2 1/2 klein (175g)
Paprika, in Streifen geschnitten
2 1/2 mittel (298g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)
Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
Wasser
17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-