

Meal Plan - 3200-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

3216 kcal ● 250g Protein (31%) ● 179g Fett (50%) ● 111g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1495 kcal, 68g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal

Abendessen

1450 kcal, 121g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

645 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

3216 kcal ● 250g Protein (31%) ● 179g Fett (50%) ● 111g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1495 kcal, 68g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 97g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal

Abendessen

1450 kcal, 121g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

645 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 3163 kcal ● 280g Protein (35%) ● 97g Fett (28%) ● 225g Kohlenhydrate (28%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1440 kcal, 90g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
701 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

1450 kcal, 130g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Farro
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
18 2/3 oz- 918 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 3163 kcal ● 280g Protein (35%) ● 97g Fett (28%) ● 225g Kohlenhydrate (28%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1440 kcal, 90g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
701 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

1450 kcal, 130g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Farro
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
18 2/3 oz- 918 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 3188 kcal ● 201g Protein (25%) ● 72g Fett (20%) ● 378g Kohlenhydrate (47%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1475 kcal, 88g Eiweiß, 165g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
3 Sub(s)- 1403 kcal



Caprese-Salat
71 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1440 kcal, 52g Eiweiß, 211g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Würzige Linsen-Tacos
6 Taco(s)- 1195 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal

Day 6 3156 kcal ● 218g Protein (28%) ● 65g Fett (19%) ● 382g Kohlenhydrate (48%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1475 kcal, 88g Eiweiß, 165g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
3 Sub(s)- 1403 kcal



Caprese-Salat
71 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1410 kcal, 69g Eiweiß, 215g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Brötchen
3 Brötchen- 231 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
1178 kcal

Day 7 3213 kcal ● 238g Protein (30%) ● 96g Fett (27%) ● 301g Kohlenhydrate (37%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1530 kcal, 109g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Seitan-Salat
1437 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1410 kcal, 69g Eiweiß, 215g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Brötchen
3 Brötchen- 231 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
1178 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ **Wasser**
27 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
2/3 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
3 oz (mL)
- ☐ **Öl**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **Mayonnaise**
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Salatdressing**
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **frischer Basilikum**
3/4 oz (18g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
3 EL (18g)
- ☐ **Balsamicoessig**
3 EL (mL)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
3 g (3g)
- ☐ **Salz**
1/4 oz (8g)
- ☐ **Chiliflocken**
4 Prise (1g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
1 EL, gemahlen (4g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Frischer Mozzarella**
3/4 lbs (331g)
- ☐ **Vollmilch**
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Butter**
1/2 Stange (60g)
- ☐ **Parmesan**
9 1/4 EL (58g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
15 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1913g)

Andere

- ☐ **vegane Wurst**
6 Würstchen (600g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2 1/2 Packung (≈155 g) (367g)
- ☐ **Farro**
1 Tasse (208g)
- ☐ **Sub-Brötchen**
6 Brötchen (510g)
- ☐ **Nährhefe**
1/4 Tasse (13g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
24 Fleischbällchen (720g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **fester Tofu**
2 1/2 lbs (1192g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
14 EL (210g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
3 Dose(n) (1344g)
- ☐ **rote Linsen, roh**
3/4 Tasse (144g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
14 EL (103g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Salsa Verde**
1/2 Tasse (112g)
- ☐ **Apfelessig**
3 EL (mL)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
6 Dose (≈540 g) (3156g)
- ☐ **Salsa**
6 EL (108g)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1 1/2 Tasse (390g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
2 3/4 Avocado(s) (551g)
- ☐ **Zitronensaft**
2 1/3 EL (mL)
- ☐ **Blaubeeren**
1 Tasse (148g)

- ☐ **Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (160g)
- ☐ **frische Petersilie**
9 Stängel (9g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
2 Tasse (288g)
- ☐ **Knoblauch**
5 2/3 Zehe(n) (17g)
- ☐ **Karotten**
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
1 1/3 Packung (379g)
- ☐ **frischer Spinat**
8 Tasse(n) (240g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Tilapia, roh**
2 1/3 lbs (1045g)

Backwaren

- ☐ **Maistortillas**
6 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (156g)
- ☐ **Brötchen**
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
6 EL (69g)
 - ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1 lbs (456g)
 - ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal ● 55g Protein ● 83g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fester Tofu

3 1/2 Scheibe(n) (294g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (52g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/2 TL (7g)

Salsa Verde

1/4 Tasse (56g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

7 Scheiben (175g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült

1/2 Tasse (105g)

Tomaten, gehackt

1 3/4 Roma-Tomate (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

7 Scheibe(n) (588g)

Öl

2 1/3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

14 EL (103g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/3 EL (15g)

Salsa Verde

1/2 Tasse (112g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

14 Scheiben (350g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült

14 EL (210g)

Tomaten, gehackt

3 1/2 Roma-Tomate (280g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
 2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
 3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
 4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
 5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

701 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
3 EL (mL)
Apfelessig
3 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3 Dose(n) (1344g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 1/2 klein (105g)
Tomaten, halbiert
3 Tasse Cherrytomaten (447g)
frische Petersilie, gehackt
9 Stängel (9g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

6 Brötchen (510g)

Nährhefe

2 EL (8g)

Pasta-Sauce

1 1/2 Tasse (390g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

24 Fleischbällchen (720g)

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.

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 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

1437 kcal ● 108g Protein ● 71g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Öl

4 TL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Salatdressing

4 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

645 kcal ● 37g Protein ● 45g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

2 2/3 EL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL, gehackt (7g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/3 lbs (151g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

1/3 Tasse (mL)

frischer Basilikum

1/3 Tasse, gehackt (14g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2/3 lbs (302g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (728g)

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

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Farro
1/2 Tasse (104g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Farro
1 Tasse (208g)
Wasser
8 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Butter
1 EL (14g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Butter
2 EL (27g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

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

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

18 2/3 oz - 918 kcal ● 114g Protein ● 49g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
1/4 Tasse (29g)
Mayonnaise
1 3/4 EL (mL)
Zitronensaft
3 1/2 TL (mL)
Tilapia, roh
18 2/3 oz (523g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Butter, weich gemacht
3 1/2 TL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
9 1/3 EL (58g)
Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
Zitronensaft
2 1/3 EL (mL)
Tilapia, roh
2 1/3 lbs (1045g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
Salz
1 TL (7g)
Butter, weich gemacht
2 1/3 EL (33g)

1. Ofen-Grill vorheizen. Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Würzige Linsen-Tacos

6 Taco(s) - 1195 kcal ● 47g Protein ● 29g Fett ● 157g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Ergibt 6 Taco(s)

rote Linsen, roh

3/4 Tasse (144g)

Maistortillas

6 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)
(156g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Salsa

6 EL (108g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Karotten, geschält und gerieben

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

1. Die Hälfte des Öls in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.
Kreuzkümmel einrühren und etwa eine Minute kochen, bis es duftet.
Wasser, Salsa, Linsen und etwas Salz hinzufügen. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
Die Linsenmasse auf Tortillas verteilen und fast bis zum Rand ausstreichen. Zerstoßenen roten Pfeffer darüber streuen.
Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tortilla mit der Linsen-Seite nach oben hineinlegen und 3–5 Minuten toasten, bis die Ränder knusprig werden.
Die Tacos auf einen Teller legen, zusammenklappen und servieren.

Weißer Reis

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

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis



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

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen
3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (168g)

1. Guten Appetit.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1178 kcal ● 61g Protein ● 19g Fett ● 176g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (228g)
fester Tofu
2/3 Packung (450 g) (302g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Salz
1/3 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/3 Tasse (mL)
Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
16 oz (456g)
fester Tofu
1 1/3 Packung (450 g) (604g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Packung (379g)
Knoblauch
2 2/3 Zehe(n) (8g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
2/3 Tasse (mL)
Basilikum, getrocknet
1 EL, gemahlen (4g)

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.

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.
-