

# Meal Plan - 3300-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

3314 kcal ● 245g Protein (30%) ● 148g Fett (40%) ● 204g Kohlenhydrate (25%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1565 kcal, 90g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



#### Pad Thai mit Garnelen & Ei

1499 kcal

### Abendessen

1475 kcal, 95g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



#### Kässiger Knoblauch-Lachs

917 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

558 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 2

3260 kcal ● 211g Protein (26%) ● 142g Fett (39%) ● 213g Kohlenhydrate (26%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1515 kcal, 56g Eiweiß, 187g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal



#### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

1241 kcal

### Abendessen

1475 kcal, 95g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 96g Fett



#### Kässiger Knoblauch-Lachs

917 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

558 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

3

3328 kcal ● 213g Protein (26%) ● 144g Fett (39%) ● 251g Kohlenhydrate (30%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1510 kcal, 73g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



#### Garnelen-Scampi

1161 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 80g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



#### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

17 1/2 oz Tofu- 933 kcal



#### Linsen

463 kcal



#### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

4

3341 kcal ● 232g Protein (28%) ● 138g Fett (37%) ● 241g Kohlenhydrate (29%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1525 kcal, 92g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

5/8 Tasse(n)- 537 kcal



#### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

4 Dose- 988 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 80g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



#### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

17 1/2 oz Tofu- 933 kcal



#### Linsen

463 kcal



#### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 5

3344 kcal ● 263g Protein (32%) ● 88g Fett (24%) ● 291g Kohlenhydrate (35%) ● 83g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1555 kcal, 78g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
384 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
2 1/2 Sub(s)- 1170 kcal

### Abendessen

1520 kcal, 125g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Southwest-Garnelen- und Schwarze-Bohnen-Bowl**  
1291 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
227 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 6

3284 kcal ● 222g Protein (27%) ● 145g Fett (40%) ● 226g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1480 kcal, 93g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Süßkartoffelpalten**  
608 kcal



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Abendessen

1530 kcal, 68g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
21 oz- 756 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
358 kcal



**Butriger Natreis**  
417 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
7**

3284 kcal ● 222g Protein (27%) ● 145g Fett (40%) ● 226g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1480 kcal, 93g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Süßkartoffelpalten**  
608 kcal



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Abendessen

1530 kcal, 68g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 83g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
21 oz- 756 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
358 kcal



**Buttriger Naturreis**  
417 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Parmesan  
3 oz (87g)
- Ei(er)  
2 1/2 groß (125g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/3 Tasse (96g)
- Butter  
6 EL (83g)
- Schlagsahne  
5 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
1 1/4 lbs (567g)
- Garnelen, roh  
2 lbs (870g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
1/2 Tasse (mL)
- Limetten  
2 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (168g)
- Avocados  
5/6 Avocado(s) (168g)
- Zitrone  
4 klein (222g)
- Limettensaft  
3 1/2 TL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
3/4 lbs (mL)
- Salatdressing  
1 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum  
5 Blätter (3g)
- Salz  
1 1/2 EL (28g)
- Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)
- Chilipulver  
1 TL (3g)
- schwarzer Pfeffer  
1 3/4 TL, gemahlen (4g)

## Getränke

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

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
15 Tasse (450g)
- Pad-Thai Woksoße  
5 EL (71g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 EL (14g)
- Sub-Brotchen  
2 1/2 Brötchen (213g)
- Nährhefe  
2 1/2 TL (3g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
10 Fleischbällchen (300g)
- vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)

## Getreide und Teigwaren

- Reisnudeln  
5 oz (143g)
- Langkorn-Weißreis  
2/3 Tasse (127g)
- Maisstärke  
13 1/2 EL (108g)
- ungekochte trockene Pasta  
3 1/3 oz (95g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1 1/4 Tasse (232g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
4 oz (110g)
- Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (952g)
- Sojasauce  
5 EL (mL)
- fester Tofu  
5 lbs (2183g)
- Linsen, roh  
1 1/3 Tasse (256g)
- schwarze Bohnen  
1 1/6 Dose(n) (512g)

Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch  
30 1/2 Zehe(n) (92g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
5 3/4 lbs (2608g)
- Zwiebel  
1 3/4 klein (123g)
- frische Petersilie  
1 Bund (23g)
- Frischer Ingwer  
7 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (38g)
- Tomaten  
6 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (772g)
- Schalotten  
5 TL, gehackt (17g)
- Kale-Blätter  
5/6 Bund (142g)
- Gefrorene Maiskörner  
9 1/4 EL (79g)
- Süßkartoffeln  
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)

## Nuss- und Samenprodukte

Sesamsamen  
2 1/2 EL (23g)

## Süßwaren

Agave  
5 TL (35g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
3 EL (mL)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose ( $\approx 540$  g) (2104g)
- Pasta-Sauce  
10 EL (163g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Pad Thai mit Garnelen & Ei

1499 kcal ● 89g Protein ● 46g Fett ● 174g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Ei(er)

2 1/2 groß (125g)

#### Reisnudeln

5 oz (143g)

#### Pad-Thai Woksoße

5 EL (71g)

#### Limetten

2 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (168g)

#### Garnelen, roh, geschält und entdarmt

10 oz (284g)

#### geröstete Erdnüsse, zerdrückt

25 Erdnuss(en) (25g)

#### Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe (8g)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

1241 kcal ● 51g Protein ● 26g Fett ● 170g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



#### Öl

1 EL (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (127g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (96g)

#### Sriracha-Chilisauce

1 EL (14g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 klein (96g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/2 Dose(n) (616g)

#### frische Petersilie, gehackt

1/3 Tasse, gehackt (21g)

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 trüpfeln.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Garnelen-Scampi

1161 kcal ● 55g Protein ● 69g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Butter

1/4 Tasse (47g)

#### Schlagsahne

5 EL (mL)

#### ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (95g)

#### Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Parmesan

2 1/2 TL (4g)

#### Schalotten, fein gehackt

5 TL, gehackt (17g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 1/3 Zehe (10g)

#### Garnelen, roh, geschält und entdarmt

6 2/3 oz (189g)

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).

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
3/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/8 klein (26g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/4 Stängel (2g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

5/8 Tasse(n) - 537 kcal ● 21g Protein ○ 43g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 5/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
9 1/3 EL (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ○ 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

5/6 Bund (142g)

#### Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (168g)

#### Zitrone, ausgepresst

5/6 klein (48g)

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

### Veganer Fleischbällchen-Sub

2 1/2 Sub(s) - 1170 kcal ● 70g Protein ● 30g Fett ● 135g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sub(s)

#### Sub-Brötchen

2 1/2 Brötchen (213g)

#### Nährhefe

2 1/2 TL (3g)

#### Pasta-Sauce

10 EL (163g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

10 Fleischbällchen (300g)

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

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Süßkartoffelspanlen

608 kcal ● 8g Protein ● 20g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Salz**  
3/4 EL (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)

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

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kässiger Knoblauch-Lachs

917 kcal ● 70g Protein ● 67g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Parmesan**  
6 1/2 EL (41g)  
**Lachs**  
10 oz (284g)  
**Zitronensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
2 1/2 Blätter (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Parmesan**  
13 EL (83g)  
**Lachs**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
5 Blätter (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

- Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
- In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
- Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
- Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

558 kcal ● 25g Protein ● 29g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 1/4 Zehe(n) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
3 1/2 lbs (1588g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Salz**  
1 TL (5g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
10 1/2 Zehe(n) (32g)

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.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

## 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.

## Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
5 TL (mL)  
**Tomaten**  
5 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (455g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Southwest-Garnelen- und Schwarze-Bohnen-Bowl

1291 kcal ● 120g Protein ● 17g Fett ● 123g Kohlenhydrate ● 42g Ballaststoffe



**Apfelessig**  
2 1/3 EL (mL)  
**Limettensaft**  
3 1/2 TL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
6 1/4 EL (74g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
9 1/3 EL (79g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/6 Roma-Tomate (93g)  
**schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft**  
1 1/6 Dose(n) (512g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
14 oz (397g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Mais und schwarze Bohnen hinzufügen, solange der Reis noch heiß ist, und beiseitestellen. Abkühlen lassen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit der Hälfte des Öls erhitzen (Rest aufbewahren). Garnelen hinzufügen und auf jeder Seite ein paar Minuten braten, bis die Garnelen undurchsichtig und vollständig gegart sind. Beiseite stellen.
3. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Limettensaft, restliches Öl, Chilipulver und eine Prise Salz vermischen.
4. Reismischung, Garnelen und Tomaten vermengen. Die Sauce darüber geben und servieren.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Maisstärke

3 EL (24g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

#### Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

#### fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Maisstärke

6 EL (48g)

#### Öl

3 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

#### Zitrone, abgerieben

3 klein (174g)

#### fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2 1/2 lbs (1191g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
18 oz (510g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/2 Zehe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 3/4 Zehe(n) (20g)

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.

## Buttriger Naturreis

417 kcal ● 6g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1 1/4 EL (18g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
6 2/3 EL (79g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Wasser**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
13 1/3 EL (158g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 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.

## 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.