

# Meal Plan - 1100-Kalorien pescetarischer eiweißreicher 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** 1095 kcal ● 131g Protein (48%) ● 43g Fett (35%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)

160 kcal

## Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Vegane Wurst](#)

1 Wurst(en)- 268 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)

92 kcal



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)

8 oz- 298 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1095 kcal ● 131g Protein (48%) ● 43g Fett (35%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)

160 kcal

## Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Vegane Wurst](#)

1 Wurst(en)- 268 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)

92 kcal



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)

8 oz- 298 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1088 kcal ● 129g Protein (47%) ● 38g Fett (31%) ● 43g Kohlenhydrate (16%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

### Abendessen

300 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

218 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 4** 1093 kcal ● 104g Protein (38%) ● 24g Fett (20%) ● 94g Kohlenhydrate (34%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

### Abendessen

375 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel**

1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



**Vollkornreis**

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Mittagessen

315 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Hausgemachte Kartoffelpüree**

60 kcal



**Zuckerschoten**

82 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

171 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1086 kcal ● 111g Protein (41%) ● 25g Fett (21%) ● 89g Kohlenhydrate (33%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kiwi**

1 Kiwi- 47 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal

### Abendessen

370 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**

221 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Mittagessen

315 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Hausgemachte Kartoffelpüree**

60 kcal



**Zuckerschoten**

82 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

171 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1083 kcal ● 98g Protein (36%) ● 25g Fett (21%) ● 82g Kohlenhydrate (30%) ● 34g Ballaststoffe (13%)

### Frühstück

285 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal



**Ballaststoffreiches Müsli**

227 kcal

### Abendessen

270 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Lachs & Artischocken-Salat**

210 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Naan-Brot**

1/2 Stück(e)- 131 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

86 kcal



**Cajun-Kabeljau**

3 oz- 94 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1083 kcal ● 98g Protein (36%) ● 25g Fett (21%) ● 82g Kohlenhydrate (30%) ● 34g Ballaststoffe (13%)

## Frühstück

285 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

## Abendessen

270 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Trauben

58 kcal



### Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal

## Mittagessen

310 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal



### Cajun-Kabeljau

3 oz- 94 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
- ☐ **Paprika**  
1/2 groß (91g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ **Tomaten**  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (304g)
- ☐ **Kartoffeln**  
1/3 lbs (151g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ **grüne Paprika**  
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ **Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ **Schalotten**  
1/4 Nelke(n) (14g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
1/8 Packung (36g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ **Artischocken, aus der Dose**  
2/3 Tasse Herzen (112g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
2 1/4 g (2g)
- ☐ **Salz**  
1/6 oz (6g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**  
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ **Cajun-Gewürz**  
2 TL (5g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**  
2 groß (100g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ **Käsestange**  
1 Stange (28g)
- ☐ **Vollmilch**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- ☐ **Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ **Wasser**  
1 Gallon (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**  
1 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**  
1 oz (mL)
- ☐ **Öl**  
1/2 oz (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
5 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Tilapia, roh**  
1 lbs (448g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**  
1 Dose (172g)
- ☐ **Kabeljau, roh**  
6 oz (170g)
- ☐ **Lachs aus der Dose**  
6 oz (170g)

## Andere

- ☐ **vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
3 Behälter (450g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ **Balsamico-Glasur**  
1/4 EL (mL)
- ☐ **Ballaststoffreiches Müsli**  
1 1/3 Tasse (80g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**  
4 oz (113g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 TL (16g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
1 1/2 oz (43g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)
  - ☐ **Limettensaft**  
1 TL (mL)
  - ☐ **Kiwi**  
3 Frucht (207g)
  - ☐ **Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
  - ☐ **Trauben**  
2 Tasse (184g)
- 

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
1/4 Dose(n) (112g)
- ☐ **fester Tofu**  
1/8 Packung (450 g) (57g)

## Backwaren

- ☐ **Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
3 Behälter (450g)

1. Guten  
Appetit.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ballaststoffreiches Müsli**  
2/3 Tasse (40g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ballaststoffreiches Müsli**  
1 1/3 Tasse (80g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Salz

1/4 EL (4g)

#### Tilapia, roh

16 oz (448g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

#### Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Paprika

1/2 groß (82g)

#### Zwiebel

1/8 klein (9g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hausgemachte Kartoffelpüree

60 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**

2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**

1/3 lbs (151g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**grüne Paprika**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2 oz (57g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/8 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**grüne Paprika**  
1 EL, gehackt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
4 oz (113g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

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

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1/2 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

4 EL (30g)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

1 Rote Bete(n) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

1/2 Tasse (59g)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

2 Rote Bete(n) (100g)

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

## Cajun-Kabeljau

3 oz - 94 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**

3 oz (85g)

**Cajun-Gewürz**

1 TL (2g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**

6 oz (170g)

**Cajun-Gewürz**

2 TL (5g)

**Öl**

1 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Stück

#### Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Dosen-Thunfisch

1/2 Dose (86g)

#### Tomaten

2 EL, gehackt (23g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

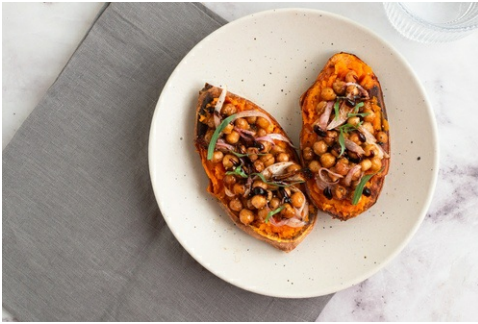
1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel(n)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Balsamico-Glasur

1/4 EL (mL)

#### Schalotten, gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

#### Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

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.

---

## Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 TL (16g)

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.

## Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

1 1/2 oz (43g)

#### fester Tofu

1/8 Packung (450 g) (57g)

#### Gefrorener Brokkoli

1/8 Packung (36g)

#### Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

#### Salz

1/8 Prise (0g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

1 EL (mL)

#### Basilikum, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

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.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs aus der Dose**  
3 oz (85g)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1/3 Tasse Herzen (56g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs aus der Dose**  
6 oz (170g)  
**Artischocken, aus der Dose**  
2/3 Tasse Herzen (112g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und 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 ≈80 ml) (62g)

### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

### Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-