

Meal Plan - 1700 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 1773 kcal ● 199g Protein (45%) ● 67g Fett (34%) ● 76g Kohlenhydrate (17%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

215 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

255 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

475 kcal, 45g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Linsen

87 kcal



Honigglasierte Karotten

85 kcal

Abendessen

495 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Sardinensalat

265 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Day 2 1724 kcal ● 190g Protein (44%) ● 54g Fett (28%) ● 96g Kohlenhydrate (22%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

215 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

255 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1 Tassenkuchen- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

475 kcal, 45g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Linsen
87 kcal



Honigglasierte Karotten
85 kcal

Abendessen

445 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen
116 kcal



Cajun-Tofu
157 kcal



Gerösteter Blumenkohl
173 kcal

Day 3 1685 kcal ● 164g Protein (39%) ● 68g Fett (36%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

215 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

255 kcal, 38g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1 Tassenkuchen- 195 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen
323 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

445 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen
116 kcal



Cajun-Tofu
157 kcal



Gerösteter Blumenkohl
173 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4 1745 kcal ● 152g Protein (35%) ● 76g Fett (39%) ● 97g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 10g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Brezeln
165 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen
323 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

505 kcal, 39g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
6 oz- 402 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5 1722 kcal ● 150g Protein (35%) ● 45g Fett (24%) ● 161g Kohlenhydrate (37%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

245 kcal, 10g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Brezeln
165 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

425 kcal, 23g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 Tender(s)- 286 kcal

Abendessen

495 kcal, 32g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Day 6 1668 kcal ● 153g Protein (37%) ● 53g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

155 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Brombeeren
1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Snacks

170 kcal, 22g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Double Chocolate Proteinshake
69 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Abendessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1/2 Sub(s)- 285 kcal

Day 7 1668 kcal ● 153g Protein (37%) ● 53g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

155 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

2 Mini-Muffin(s)- 122 kcal

Snacks

170 kcal, 22g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Double Chocolate Proteinshake

69 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

520 kcal, 31g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s)- 285 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
13 oz (369g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (53g)

Fette und Öle

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

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 g (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)
- ☐ Sojasauce
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)

Milch- und Eierprodukte

Süßwaren

- ☐ Honig
2 oz (60g)
- ☐ Kakaopulver
2 1/3 EL (13g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Zitrone
1/4 groß (21g)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Brombeeren
1 Tasse (144g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff
2 EL (21g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/4 lbs (106g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)

Backwaren

- ☐ Backpulver
1/2 EL (8g)
- ☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
- ☐ harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)

- ☐ **Butter**
1 TL (5g)
- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 3/4 Tasse (396g)
- ☐ **Ei(er)**
7 groß (350g)
- ☐ **Scheibenkäse**
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
2 EL (35g)
- ☐ **Käse**
2 oz (56g)
- ☐ **Ziegenkäse**
6 EL (84g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Karotten**
5 mittel (302g)
- ☐ **Sellerie, roh**
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ **Blumenkohl**
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
- ☐ **Pilze**
1 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1/2 klein (35g)
- ☐ **Gurke**
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ **Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (438g)
- ☐ **Ketchup**
1 1/4 EL (21g)
- ☐ **Paprika**
3/4 groß (126g)
- ☐ **Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (63g)
- ☐ **frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- ☐ **frischer Spinat**
2 Tasse(n) (60g)

- ☐ **großer Müsliriegel**
2 Riegel (74g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Sardinen, in Öl (Konserve)**
1 Dose (92g)
- ☐ **Lachs**
6 oz (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**
1 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 122 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)
Ziegenkäse
3 TL (14g)
Tomaten, gehackt
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Ziegenkäse
2 EL (28g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan

5 oz (142g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan

10 oz (284g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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.

Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
4 Prise (2g)
Karotten
4 oz (113g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Honig
1/4 EL (5g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 TL (5g)
Karotten
1/2 lbs (227g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Honig
1/2 EL (11g)
Salz
1 Prise (1g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Tomaten
4 Kirschtomaten (68g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
geröstete rote Paprika
2 EL, gewürfelt (28g)
Ziegenkäse, zerbröseln
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Tomaten
8 Kirschtomaten (136g)
Käse
4 EL, gerieben (28g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)
Ziegenkäse, zerbröseln
4 EL (56g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

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)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Honig

1 EL (21g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen - 195 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Backpulver

4 Prise (3g)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Wasser

2 TL (mL)

kalorienfreier Süßstoff

2 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Backpulver

1/2 EL (8g)

Kakaopulver

2 EL (11g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Wasser

6 TL (mL)

kalorienfreier Süßstoff

2 EL (21g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Double Chocolate Proteinshake

69 kcal ● 14g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
4 Prise (1g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Proteinpulver, Schokolade
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

1 Dose (92g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz

4 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Öl

2 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Öl

1 TL (mL)

Lachs, mit Haut

6 oz (170g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

1/4 groß (21g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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!

Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s) - 285 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Öl

1/4 EL (mL)

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Öl

1/2 EL (mL)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.