

Meal Plan - 2000 Kalorien pescetarisch eiweißreich 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 1922 kcal ● 211g Protein (44%) ● 60g Fett (28%) ● 111g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

200 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

530 kcal, 37g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal

Abendessen

550 kcal, 61g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsen
174 kcal



Honig-Knoblauch-Garnelen mit Brokkoli
374 kcal

Day 2 1931 kcal ● 177g Protein (37%) ● 60g Fett (28%) ● 143g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

200 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

530 kcal, 37g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal

Abendessen

555 kcal, 27g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Fleischfreie Bolognese-Pasta
443 kcal

Day 3 2051 kcal ● 183g Protein (36%) ● 75g Fett (33%) ● 126g Kohlenhydrate (25%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

265 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Thunfischsalat-Wrap
1 Wrap(s)- 552 kcal

Abendessen

560 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Southwest-Garnelen- und Schwarze-Bohnen-Bowl
369 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Day 4 1990 kcal ● 195g Protein (39%) ● 75g Fett (34%) ● 108g Kohlenhydrate (22%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

3 Karotte(n)- 81 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s)- 552 kcal

Abendessen

550 kcal, 45g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal

Day 5 1994 kcal ● 183g Protein (37%) ● 56g Fett (25%) ● 158g Kohlenhydrate (32%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

3 Karotte(n)- 81 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Mittagessen

580 kcal, 34g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

Abendessen

595 kcal, 37g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Seitan-Salat

359 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6 2006 kcal ● 185g Protein (37%) ● 54g Fett (24%) ● 170g Kohlenhydrate (34%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Snacks

135 kcal, 4g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

580 kcal, 34g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Abendessen

595 kcal, 37g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Seitan-Salat

359 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal

Day 7 2049 kcal ● 177g Protein (35%) ● 80g Fett (35%) ● 131g Kohlenhydrate (25%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Snacks

135 kcal, 4g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 133 kcal

Mittagessen

570 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

570 kcal

Abendessen

650 kcal, 38g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

7 oz Tofu- 373 kcal



Linsen

231 kcal



Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
6 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (1881g)
- ☐ Karotten
9 mittel (549g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (4g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/3 oz (9g)
- ☐ Sellerie, roh
1/4 Bund (146g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 3/4 EL (23g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (413g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Frischkäse
1 1/2 EL (22g)

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
- ☐ Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Obst und Fruchtsäfte

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- ☐ Sojasauce
3 EL (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 oz (85g)
- ☐ schwarze Bohnen
1/3 Dose(n) (146g)
- ☐ fester Tofu
17 1/2 oz (496g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
10 1/4 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
3 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (42g)
- ☐ Agave
1 TL (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
15 oz (425g)
- ☐ Tilapia, roh
6 oz (168g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
6 oz (170g)
- ☐ Apfelessig
2/3 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Avocados**
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ **Zitronensaft**
2 1/2 EL (mL)
- ☐ **Fruchtsaft**
24 fl oz (mL)
- ☐ **Limettensaft**
1 TL (mL)
- ☐ **Blaubeeren**
2 Tasse (296g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
27 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
25 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (791g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
2 1/2 g (2g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
3 Prise (0g)
- ☐ **getrockneter Dill**
1 EL (3g)
- ☐ **Rotweinessig**
1 EL (mL)
- ☐ **Chilipulver**
1/3 TL (1g)

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
2 oz (57g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
1 3/4 EL (21g)
- ☐ **Allzweckmehl**
1/6 Tasse(n) (21g)
- ☐ **Seitan**
6 oz (170g)
- ☐ **Maisstärke**
1 1/2 EL (12g)

Andere

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2 Packung (≈155 g) (280g)
- ☐ **Geröstete Kichererbsen**
3/4 Tasse (85g)
- ☐ **Nährhefe**
2 TL (3g)
- ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
8 Nuggets (172g)
- ☐ **Proteinriegel (20 g Protein)**
2 Riegel (100g)
- ☐ **Coleslaw-Mischung**
1 1/2 Tasse (135g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
4 EL, in Streifen (27g)
 - ☐ **Sesamsamen**
1/2 EL (5g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Ei(er)

1 groß (50g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Ei(er)

3 groß (150g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Mayonnaise

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Dosen-Thunfisch

2 1/2 oz (71g)

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Dosen-Thunfisch

5 oz (142g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Rotweinessig

1 TL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Tasse (280g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Rotweinessig

2 TL (mL)

Olivenöl

2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

5 oz (142g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

10 oz (284g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Nuggets

4 Nuggets - 221 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
1 EL (17g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
4 Nuggets (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
2 EL (34g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

570 kcal ● 25g Protein ● 44g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

fester Tofu, mit Küchenpapier trockengetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen

4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 133 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Frischkäse

3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Frischkäse

1 1/2 EL (22g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
 2. Frischkäse aufstreichen.
 3. Genießen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



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.

Honig-Knoblauch-Garnelen mit Brokkoli

374 kcal ● 49g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Honig

2 EL (42g)

Garnelen, roh, geschält, entdarmt

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 Prise (1g)

1. Die Marinadezutaten (Knoblauch, Ingwer, Honig und Sojasauce) mischen. Die Mischung halbieren. Die Garnelen mit der Hälfte der Sauce 5–10 Minuten marinieren (oder bis zu 24 Stunden). Nach dem Marinieren die überschüssige Marinade verwerfen. Brokkoli in eine kleine Schüssel geben und ein paar Löffel Wasser hinzufügen. Im Mikrowellenherd ein paar Minuten dünsten. Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen, Öl hinzufügen und die Garnelen hineingeben. Die Garnelen 1–2 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind. Den Brokkoli und die andere Hälfte der Sauce hinzufügen und gut vermengen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fleischfreie Bolognese-Pasta

443 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
6 oz (170g)
vegetarische Burgerkrümel
3 oz (85g)
Öl
3/8 TL (mL)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Öl in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das vegane Hack hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist, oder wie auf der Verpackung angegeben. Große Klumpen mit einem Löffel zerkleinern.
4. Die Pastasauce einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Die Sauce über die gekochte Pasta servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Southwest-Garnelen- und Schwarze-Bohnen-Bowl

369 kcal ● 34g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Apfelessig

2/3 EL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Chilipulver

1/3 TL (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1 3/4 EL (21g)

Gefrorene Maiskörner

2 2/3 EL (23g)

Tomaten, gehackt

1/3 Roma-Tomate (27g)

schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft

1/3 Dose(n) (146g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (113g)

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

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz - 424 kcal ● 41g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Mandeln

4 EL, in Streifen (27g)

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (21g)

Salz

1 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Salatdressing

1 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Salatdressing

2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Rotweinessig

1 TL (mL)

Oliveöl

1 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

7 oz Tofu - 373 kcal ● 19g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz Tofu

Maisstärke

1 1/2 EL (12g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Agave

1 TL (7g)

Sojasauce, geteilt

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt

1 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

fester Tofu, trockengetupft

1/2 lbs (198g)

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

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



Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
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.

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (109g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (760g)
Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-