

# Meal Plan - 2100-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** 2146 kcal ● 193g Protein (36%) ● 66g Fett (28%) ● 153g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Gekaufte Fertig-Waffeln**  
1 Waffel(s)- 173 kcal

## Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Trauben**  
145 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 29g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat**  
646 kcal

## Abendessen

580 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal



**Überbackener Tilapia**  
8 oz- 340 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 2** 2057 kcal ● 195g Protein (38%) ● 75g Fett (33%) ● 117g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Gekaufte Fertig-Waffeln**  
1 Waffel(s)- 173 kcal

## Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Trauben**  
145 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

555 kcal, 31g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
9 Nuggets- 496 kcal



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal

## Abendessen

580 kcal, 56g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal



**Überbackener Tilapia**  
8 oz- 340 kcal

**Day 3** 2142 kcal ● 211g Protein (39%) ● 77g Fett (32%) ● 120g Kohlenhydrate (22%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Gekaufte Fertig-Waffeln**  
1 Waffel(s)- 173 kcal

## Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Trauben**  
145 kcal

## Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

## Abendessen

600 kcal, 66g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 4** 2152 kcal ● 201g Protein (37%) ● 81g Fett (34%) ● 125g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

280 kcal, 9g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Süßkartoffel-Frühstücks-Pfannkuchen**  
4 Pfannkuchen(s)- 281 kcal

## Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

## Snacks

270 kcal, 5g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Popcorn**  
4 Tassen- 161 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

600 kcal, 66g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 5** 2117 kcal ● 184g Protein (35%) ● 68g Fett (29%) ● 151g Kohlenhydrate (29%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

280 kcal, 9g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Süßkartoffel-Frühstücks-Pfannkuchen**  
4 Pfannkuchen(s)- 281 kcal

## Mittagessen

565 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Mandeln panierter Tilapia**  
6 oz- 424 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Snacks

270 kcal, 5g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Popcorn**  
4 Tassen- 161 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

620 kcal, 39g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsennudeln**  
337 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 6** 2139 kcal ● 197g Protein (37%) ● 61g Fett (26%) ● 159g Kohlenhydrate (30%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

305 kcal, 11g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Instant-Haferflocken mit Milch**  
1 Päckchen(s)- 276 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal

## Mittagessen

565 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Mandeln panierter Tilapia**  
6 oz- 424 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

## Abendessen

620 kcal, 39g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsennudeln**  
337 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 7** 2085 kcal ● 188g Protein (36%) ● 78g Fett (34%) ● 133g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

305 kcal, 11g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Instant-Haferflocken mit Milch**  
1 Päckchen(s)- 276 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal

## Snacks

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

515 kcal, 42g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kichererbsen-Sandwich mit Sonnenblumenkernen**  
1/2 Sandwich(es)- 253 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

615 kcal, 34g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**  
512 kcal



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

## Getränke

- Proteinpulver  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- Wasser  
28 3/4 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
9 1/2 mittel (412g)
- Butter  
1 EL (14g)
- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 EL (18g)

## Süßwaren

- Sirup  
2 1/4 EL (mL)
- Ahornsirup  
3 EL (mL)

## Backwaren

- Tiefkühlwaffeln  
3 Waffeln (105g)
- Brot  
5 Scheibe(n) (160g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Grünkohl (Collard Greens)  
1 1/2 lbs (680g)
- Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)
- frische Petersilie  
2 Stängel (2g)
- Tomaten  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (131g)
- Gurke  
3 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (1030g)
- Ketchup  
2 1/4 EL (38g)
- Süßkartoffeln  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
1 1/2 EL (mL)
- Trauben  
7 1/2 Tasse (690g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
1 3/4 lbs (784g)
- Kabeljau, roh  
1 1/3 lbs (604g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
- Allzweckmehl  
1/3 Tasse(n) (42g)

## Andere

- Tzatziki  
3/8 Tasse(n) (84g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
9 Nuggets (194g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
12 Scheiben (125g)
- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
8 Tasse, gepoppt (88g)
- Linsenpasta  
1/3 lbs (151g)
- Gemischte Blattsalate  
1 EL (2g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 EL (17g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
3/4 Dose(n) (336g)
- Linsen, roh  
1 Tasse (192g)
- Hummus  
6 EL (90g)
- Erdnussbutter  
1 1/2 EL (24g)
- Sojasauce  
1/2 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli  
5 1/2 Tasse (501g)

fester Tofu  
2/3 lbs (298g)

## Fette und Öle

Öl  
1 1/2 oz (mL)  
 Olivenöl  
1/4 lbs (mL)

## Gewürze und Kräuter

Salz  
1/3 oz (9g)  
 schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)  
 Gemahlener Kreuzkümmel  
4 Prise (1g)  
 Zimt (gemahlen)  
1/4 EL (2g)  
 gemahlener Ingwer  
1 Prise (0g)  
 Dijon-Senf  
1/4 EL (4g)

---

## Nuss- und Samenprodukte

Mandeln  
5 2/3 oz (161g)  
 Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)  
 Sonnenblumenkerne  
1 EL (9g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

## Frühstückscerealien

Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

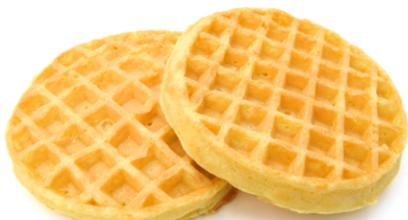
Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

### Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s) - 173 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sirup**  
3/4 EL (mL)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Tiefkühlwaffeln**  
1 Waffeln (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sirup**  
2 1/4 EL (mL)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Tiefkühlwaffeln**  
3 Waffeln (105g)

1. Die Waffeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter auf jede Waffel streichen und mit Sirup toppen.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Süßkartoffel-Frühstücks-Pfannkuchen

4 Pfannkuchen(s) - 281 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)  
**Ei(er)**  
1 extra groß (56g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Zimt (gemahlen)**  
3 Prise (1g)  
**gemahlener Ingwer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Ahornsirup**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)  
**Ei(er)**  
2 extra groß (112g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Zimt (gemahlen)**  
1/4 EL (2g)  
**gemahlener Ingwer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Ahornsirup**  
3 EL (mL)

1. Die Süßkartoffel 8–10 Minuten in der Mikrowelle kochen, bis sie weich ist. Sobald sie abgekühlt ist, das Fruchtfleisch entfernen und in eine Schüssel geben. Schalen wegwerfen.  
Eier und Gewürze zur Schüssel geben. Mischen, bis alles verbunden ist.  
Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.  
Sobald sie heiß ist, etwa 3 EL der Mischung in die Pfanne geben. 3–5 Minuten pro Seite oder bis durchgegart und goldbraun braten.  
Weiter Pfannkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist.  
Mit Ahornsirup servieren.  
Zum Aufbewahren: Übrig gebliebene Pfannkuchen in Plastik einwickeln und etwa 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)  
**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

646 kcal ● 29g Protein ● 11g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Instant-Couscous, gewürzt**

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

**Tzatziki**

3/8 Tasse(n) (84g)

**frische Petersilie, gehackt**

2 Stängel (2g)

**Tomaten, gehackt**

1/2 Roma-Tomate (40g)

**Gurke, gehackt**

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

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (224g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Chik'n-Nuggets

9 Nuggets - 496 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 Nuggets

#### Ketchup

2 1/4 EL (38g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

9 Nuggets (194g)

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

### Gurkenscheiben

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



Ergibt 1 Gurke

#### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

6 Scheiben (62g)

**Hummus**

3 EL (45g)

**Gurke**

4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

12 Scheiben (125g)

**Hummus**

6 EL (90g)

**Gurke**

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, in Streifen (54g)  
**Tilapia, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Allzweckmehl**  
1/3 Tasse(n) (42g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1 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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

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

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Kichererbsen-Sandwich mit Sonnenblumenkernen

1/2 Sandwich(es) - 253 kcal ● 14g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Dijon-Senf

1/4 EL (4g)

Sonnenblumenkerne

1 EL (9g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Gemischte Blattsalate

1 EL (2g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

1. Kichererbsen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, dabei einige ganze Bohnen für Textur stehen lassen.  
Griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dijon-Senf, Sonnenblumenkerne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Brot nach Wunsch toasten. Die Kichererbsenmischung auf die untere Brotscheibe streichen, mit Blattsalat belegen und die obere Scheibe darauflegen. Servieren.  
Meal-Prep-Hinweis: Die Kichererbsenmischung in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Salat und Brot separat lagern. Für beste Textur das Sandwich kurz vor dem Essen zusammenbauen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Trauben

145 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 1/2 Tasse (230g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
7 1/2 Tasse (690g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Popcorn

4 Tassen - 161 kcal ● 2g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
4 Tasse, gepoppt (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
8 Tasse, gepoppt (88g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

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.

### Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Tilapia, roh**  
1 lbs (448g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomaten**  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

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.

### Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilletsträufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufillets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Linsennudeln

337 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)  
**Linsenpasta**  
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)  
**Linsenpasta**  
1/3 lbs (151g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

## Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Sriracha-Chilisauce

1 EL (17g)  
**Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

### 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.

## 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.