

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 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

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 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

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

Snacks

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



Popcorn
4 Tassen- 161 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

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



Mit Mandeln paniertes Tilapia
6 oz- 424 kcal



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

Abendessen

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



Linsennudeln
337 kcal



Linsen
174 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 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

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

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



Mit Mandeln paniertes Tilapia
6 oz- 424 kcal



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

Abendessen

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



Linsennudeln
337 kcal



Linsen
174 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 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 (Ø ≈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)

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)

☐ fester Tofu
2/3 lbs (298g)

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)

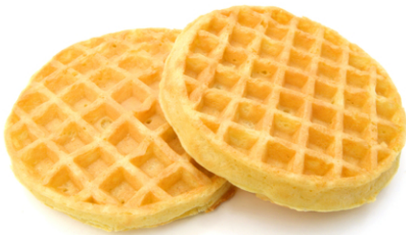
Für alle 3 Mahlzeiten:

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.

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 (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈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.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufilets 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)
Linsennudeln
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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