

Meal Plan - 2200 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 2225 kcal ● 222g Protein (40%) ● 86g Fett (35%) ● 108g Kohlenhydrate (19%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Einfache Rühreier

3 Ei(er)- 238 kcal

Mittagessen

705 kcal, 29g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

575 kcal, 53g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree

92 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen

89 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

8 oz- 393 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 2 2225 kcal ● 222g Protein (40%) ● 86g Fett (35%) ● 108g Kohlenhydrate (19%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal

Snacks

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Mittagessen

705 kcal, 29g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Abendessen

575 kcal, 53g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen
89 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
8 oz- 393 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 3 2151 kcal ● 202g Protein (38%) ● 69g Fett (29%) ● 148g Kohlenhydrate (27%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

510 kcal, 20g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Linsennudeln
252 kcal



Fruchtsaft
2 1/4 Tasse- 258 kcal

Abendessen

645 kcal, 61g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal

Day 4 2239 kcal ● 202g Protein (36%) ● 88g Fett (35%) ● 131g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Mittagessen

600 kcal, 20g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
190 kcal



Käse-Ravioli
408 kcal

Abendessen

645 kcal, 61g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 5 2154 kcal ● 198g Protein (37%) ● 80g Fett (33%) ● 126g Kohlenhydrate (23%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

270 kcal, 16g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Mittagessen

580 kcal, 18g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischter Bohnensalat
444 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Abendessen

575 kcal, 58g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 6 2222 kcal ● 202g Protein (36%) ● 83g Fett (34%) ● 142g Kohlenhydrate (26%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse
1/2 Bagel(s)- 133 kcal

Mittagessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
215 kcal



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

Snacks

225 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Abendessen

655 kcal, 22g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Buttrige Limabohnen
55 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta
488 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 7 2222 kcal ● 202g Protein (36%) ● 83g Fett (34%) ● 142g Kohlenhydrate (26%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse
1/2 Bagel(s)- 133 kcal

Snacks

225 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

615 kcal, 44g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
215 kcal



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

Abendessen

655 kcal, 22g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Buttrige Limabohnen
55 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta
488 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Getränke

- Proteinpulver
29 Schöpfer (je ≈80 ml) (899g)
- Wasser
28 1/4 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren
3 1/2 Tasse (431g)
- Zitronensaft
2 EL (mL)
- Orange
6 Orange (924g)
- Fruchtsaft
18 fl oz (mL)
- Nektarine
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)
- getrocknete Cranberries
1/3 Tasse (53g)
- Zitrone
1/2 groß (42g)

Fette und Öle

- Öl
1 oz (mL)
- Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
- Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
4 TL (mL)
- Salatdressing
4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
12 groß (600g)
- Parmesan
9 1/4 EL (58g)
- Butter
3/8 Stange (47g)
- Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
- Käsestange
6 Stange (168g)
- Romano-Käse
1/4 EL (2g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
2 1/2 TL, gemahlen (6g)
- Salz
2 TL (12g)
- getrockneter Dill
2 Prise (0g)
- Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- Lachs
3/4 lbs (340g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
3 1/4 oz (93g)
- Gemischte Nüsse
1 Tasse (134g)

Andere

- Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- Linsenpasta
2 oz (57g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
1/2 lbs (198g)
- ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)

Frischkäse
1 1/2 EL (22g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
 - Lima-Bohnen, tiefgefroren
2 Packung (\approx 285 g) (557g)
 - Gefrorene Maiskörner
6 EL (51g)
 - frischer Spinat
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (412g)
 - Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
 - Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
 - Zwiebel
1/4 klein (18g)
 - Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
-

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kidneybohnen
1/2 Dose (224g)
- Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose(n) (112g)

Backwaren

- Bagel
1 kleiner Bagel (\varnothing 7,5 cm) (69g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel ($\approx 6,4 \text{ cm Ø}$) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
3 mittel ($\approx 6,4 \text{ cm Ø}$) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

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 2 ↗

An Tag 3 essen

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Linsenpasta

2 oz (57g)

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

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse



Fruchtsaft

18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



getrocknete Cranberries

4 TL (13g)

Walnüsse

4 TL, gehackt (10g)

frischer Spinat

1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

4 TL (mL)

Romano-Käse, fein geraspelt

1/4 EL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
1/2 Dose (224g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1/4 Dose(n) (112g)
Olivenöl
1 EL (mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse
getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

215 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (\approx 285 g) (142g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 Packung (\approx 285 g) (284g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Öl
1 TL (mL)
Lachs, mit Haut
6 oz (170g)
Zitrone, in Spalten geschnitten
1/4 groß (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Öl
3/4 EL (mL)
Lachs, mit Haut
3/4 lbs (340g)
Zitrone, in Spalten geschnitten
1/2 groß (42g)

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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

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\nnServieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1 Tasse (134g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelpüree

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Gebratener Mais und Limabohnen

89 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3 EL (30g)
Gefrorene Maiskörner
3 EL (26g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
6 EL (60g)
Gefrorene Maiskörner
6 EL (51g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

8 oz - 393 kcal ● 49g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
2 EL (13g)
Mayonnaise
3/4 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Butter, weich gemacht
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
4 EL (25g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Butter, weich gemacht
1 EL (14g)

1. Ofen-Grill vorheizen. Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz

Seitan
1/2 lbs (198g)
Öl
1 3/4 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.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buttrige Limabohnen

55 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/2 Prise (0g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/8 Packung (~285 g) (36g)
Butter
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (~285 g) (71g)
Butter
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Salatdressing
4 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Butter
1 EL (14g)
frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)
Parmesan
2 2/3 EL (17g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Butter
2 EL (28g)
frischer Spinat
2/3 Packung (ca. 285 g) (189g)
Parmesan
1/3 Tasse (33g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
Wasser
28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.