

Meal Plan - 2300 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 2271 kcal ● 218g Protein (38%) ● 80g Fett (32%) ● 121g Kohlenhydrate (21%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl und Eier

95 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Mittagessen

650 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Griechischer Wedgesalat

404 kcal



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Abendessen

675 kcal, 52g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 2 2345 kcal ● 232g Protein (40%) ● 81g Fett (31%) ● 127g Kohlenhydrate (22%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl und Eier

95 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Abendessen

675 kcal, 52g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 3 2327 kcal ● 210g Protein (36%) ● 106g Fett (41%) ● 95g Kohlenhydrate (16%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Grünkohl und Eier

95 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Sardinensalat

265 kcal



Pistazien

375 kcal

Day 4 2304 kcal ● 206g Protein (36%) ● 71g Fett (28%) ● 163g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

670 kcal, 36g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
323 kcal



Linsen
347 kcal

Abendessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Sardinensalat
265 kcal



Pistazien
375 kcal

Day 5 2374 kcal ● 208g Protein (35%) ● 65g Fett (25%) ● 197g Kohlenhydrate (33%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Mittagessen

670 kcal, 36g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
323 kcal



Linsen
347 kcal

Abendessen

660 kcal, 37g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Chik'n-Nuggets
12 Nuggets- 662 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 6 2253 kcal ● 213g Protein (38%) ● 85g Fett (34%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry
443 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Cajun-Kabeljau
8 oz- 249 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 7 2253 kcal ● 213g Protein (38%) ● 85g Fett (34%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry
443 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Cajun-Kabeljau
8 oz- 249 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Getränke

- Proteinpulver
2 lbs (897g)
- Wasser
34 2/3 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

- Öl
2 2/3 oz (mL)
- Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
- Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
15 groß (750g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Butter
1 EL (14g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)
- Römersalat
1 Kopf (571g)
- Tomaten
3 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (422g)
- Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)
- Paprika
1 3/4 groß (283g)
- Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- Ketchup
3 EL (51g)
- Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)

Andere

- Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- Gemischte Blattsalate
4 1/3 Tasse (130g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)
- Mandelmehl
3 EL (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- schwarze Oliven
1 1/2 EL (13g)
- Himbeeren
15 oz (430g)
- Avocados
1 2/3 Avocado(s) (335g)
- Limettensaft
2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- Mandelbutter
6 EL (94g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)
2 Dose (184g)
- Kabeljau, roh
1 lbs (453g)

Backwaren

Karotten
1/2 mittel (31g)

Brot
1/3 lbs (160g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
1/4 oz (6g)
- Knoblauchpulver**
2 TL (7g)
- Cajun-Gewürz**
1 3/4 EL (12g)
- schwarzer Pfeffer**
4 Prise, gemahlen (1g)
- gemahlener Ingwer**
4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**
1 1/4 lbs (567g)
 - Linsen, roh**
1 2/3 Tasse (320g)
 - Kichererbsen, konserviert**
2 1/2 Dose(n) (1120g)
 - Weisse Bohnen (konserviert)**
1 Tasse (262g)
 - Sojasauce**
2 EL (mL)
-

Süßwaren

Gelee
1 TL (7g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (\approx 160 g) (79g)

Getreide und Teigwaren

Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)
Kale-Blätter
4 EL, gehackt (10g)
Salz
1/2 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)
Kale-Blätter
3/4 Tasse, gehackt (30g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
2 2/3 groß (133g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
8 groß (400g)

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 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Tomaten
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/2 Dose(n) (224g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Griechischer Wedgesalat

404 kcal ● 15g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Römersalat

1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

schwarze Oliven, gewürfelt

1 1/2 EL (13g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Oliven, halbierten Cherrytomaten, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut durchmischen.
2. Die Kichererbsen-Mischung über den Römersalat geben und mit Tzatziki beträufeln. Servieren.
3. Meal Prep Hinweis: Die Kichererbsen-Mischung kann im Voraus zubereitet und bis zu 3 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren einfach mit Römersalat und Tzatziki anrichten.

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
3 Tasse, gehackt (120g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

323 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1/2 Tasse (131g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1/2 Tasse (68g)
Paprika, sehr fein gehackt
1/2 mittel (60g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 Nelke(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1 Tasse (262g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1 Tasse (136g)
Paprika, sehr fein gehackt
1 mittel (119g)
Schalotten, fein gehackt
1 Nelke(n) (57g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
gemahlener Ingwer
2 Prise (0g)
Pilze, gehackt
1 Tasse, gehackt (70g)
Tempeh, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
Pilze, gehackt
2 Tasse, gehackt (140g)
Tempeh, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Proteinpulver

2 EL (12g)

Himbeeren

16 Himbeeren (30g)

Kakao-Nibs

2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1/2 Scheibe (16g)
Butter
4 Prise (2g)
Gelee
4 Prise (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

2 EL (31g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter

6 EL (94g)

Mandelmehl

3 EL (21g)

Proteinpulver

3 EL (17g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Sardinensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
1 Dose (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
2 Dose (184g)

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

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Chik'n-Nuggets

12 Nuggets - 662 kcal ● 37g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 Nuggets

Ketchup
3 EL (51g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)
Cajun-Gewürz
2 2/3 TL (6g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
16 oz (453g)
Cajun-Gewürz
1 3/4 EL (12g)
Öl
2 2/3 TL (mL)

1. Die Kabeljaufillets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈ 160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (≈ 160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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.