

# Meal Plan - 2400 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** 2430 kcal ● 219g Protein (36%) ● 84g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

330 kcal, 27g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Brezeln**

147 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 27g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl**

652 kcal

## Abendessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



**Sonnenblumenkerne**

271 kcal

**Day 2** 2347 kcal ● 228g Protein (39%) ● 56g Fett (22%) ● 197g Kohlenhydrate (34%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

330 kcal, 27g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Brezeln

147 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

630 kcal, 39g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal



### Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal

## Abendessen

635 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Tilapia mit Butter und Estragon

6 oz- 205 kcal



### Süßkartoffelspalten

261 kcal



### Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

**Day 3** 2414 kcal ● 216g Protein (36%) ● 81g Fett (30%) ● 171g Kohlenhydrate (28%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
217 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



**Brezeln**  
147 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Rosenkohl- & Brokkoli-Salat**  
438 kcal



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

### Abendessen

635 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Tilapia mit Butter und Estragon**  
6 oz- 205 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
261 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

---

**Day 4** 2439 kcal ● 239g Protein (39%) ● 108g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (16%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
217 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

615 kcal, 49g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal



**Honig-Dijon-Lachs**  
6 oz- 402 kcal

### Abendessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Lachs- & Kichererbsensalat**  
668 kcal



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

**Day 5** 2381 kcal ● 248g Protein (42%) ● 100g Fett (38%) ● 84g Kohlenhydrate (14%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**

2 Bratlinge- 166 kcal

### Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

635 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Grüne Bohnen**

95 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**

8 oz- 538 kcal

### Abendessen

615 kcal, 40g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Einfaches Tempeh**

6 oz- 443 kcal



**Okra**

1 1/2 Tasse- 60 kcal

---

**Day 6** 2398 kcal ● 222g Protein (37%) ● 95g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**

2 Bratlinge- 166 kcal

### Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Hüttenkäse & Honig**

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Nektarine**

2 Nektarine(n)- 140 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 29g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

655 kcal, 42g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**

471 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal

**Day 7** 2398 kcal ● 222g Protein (37%) ● 95g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal



### Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge- 166 kcal

## Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

715 kcal, 29g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



### Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal

## Abendessen

655 kcal, 42g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal



### Süßkartoffelpüree

183 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
32 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1008g)
- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
12 1/2 groß (625g)
- ☐ Ziegenkäse  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
10 EL (175g)
- ☐ Butter  
2 3/4 EL (39g)
- ☐ Parmesan  
1/2 EL (2g)
- ☐ Cheddar  
1/2 Tasse, geraspelt (62g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Scheibenkäse  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

## Andere

- ☐ Eiswürfel  
1 Tasse(n) (140g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Tzatziki  
1/2 Tasse(n) (112g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 TL (mL)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge  
6 Frikadellen (228g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ gefrorene Erdbeeren  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- ☐ Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Zitronensaft  
1 1/4 fl oz (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht  
6 EL (64g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
2 EL (23g)
- ☐ Seitan  
3 oz (85g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill  
1/2 EL (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Rotweinessig  
1 1/4 TL (mL)
- ☐ frischer Estragon  
1/2 EL, gehackt (1g)
- ☐ Salz  
1 TL (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 oz (31g)
- ☐ Chilipulver  
1 TL (3g)
- ☐ gemahlener Koriander  
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 oz (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Hummus  
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose(n) (112g)
- ☐ Tempeh  
18 oz (510g)

## Snacks

- ☐ **Fruchtsaft**  
34 2/3 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ **Nektarine**  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Mandeln**  
1/3 lbs (152g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ **Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)
- ☐ **Apfelessig**  
3/4 EL (mL)
- ☐ **Pesto**  
4 TL (21g)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
6 EL (mL)

### **Gemüse und Gemüseprodukte**

- ☐ **Zucchini**  
1 1/2 groß (485g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
19 1/4 oz (544g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)
- ☐ **Gurke**  
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ **Knoblauch**  
2 Zehe (6g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ **Rosenkohl**  
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ **Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ **Sonnengetrocknete Tomaten**  
2 Stück(e) (20g)
- ☐ **Okraschote, gefroren**  
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ **Gefrorene grüne Bohnen**  
2 Tasse (242g)

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**  
4 oz (113g)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- ☐ **Tilapia, roh**  
3/4 lbs (336g)
- ☐ **Lachs**  
1 1/4 lbs (567g)

### **Süßwaren**

- ☐ **Honig**  
1 1/2 oz (40g)

### **Backwaren**

- ☐ **Brot**  
4 Scheibe (128g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**  
1/2 Tasse(n) (70g)  
**gefrorene Erdbeeren**  
3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)  
**Mandeln**  
5 Mandel (6g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiswürfel**  
1 Tasse(n) (140g)  
**gefrorene Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)  
**Mandeln**  
10 Mandel (12g)  
**Wasser**  
2 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Chili-Käse-Omelett

217 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Chilipulver**  
4 Prise (1g)  
**gemahlener Koriander**  
4 Prise (1g)  
**Cheddar**  
1 EL, geraspelt (7g)  
**Ei(er), geschlagen**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**gemahlener Koriander**  
1 TL (2g)  
**Cheddar**  
2 EL, geraspelt (14g)  
**Ei(er), geschlagen**  
4 groß (200g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.  
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.  
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.  
Das Omelett zusammenklappen und servieren.

### Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 168 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

#### Wasser

1/2 EL (mL)

#### Cheddar

2 1/4 EL, geraspelt (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

4 1/2 groß (225g)

#### Wasser

1 1/2 EL (mL)

#### Cheddar

6 3/4 EL, geraspelt (48g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge - 166 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Frühstücksbratlinge

2 Frikadellen (76g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### vegane Frühstücksbratlinge

6 Frikadellen (228g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

652 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Quinoa, ungekocht

6 EL (64g)

#### getrockneter Dill

2 Prise (0g)

#### Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

#### Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

1. Quinoa, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf bei hoher Hitze kombinieren. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgenommen wurde, etwa 10–20 Minuten (oder gemäß Packungsanleitung). Beiseitestellen.  
In einer mittelgroßen Schüssel weiße Bohnen, Dill, Oregano, Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Bohnen damit überziehen.  
Die Quinoa mit den griechischen weißen Bohnen und Tzatziki servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

#### Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Öl**  
 1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
 4 TL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
 1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)  
**Langkorn-Weißreis**  
 2 EL (23g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
 3 oz (85g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
 Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
 Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
 Über Reis servieren.

## Einfacher griechischer Gurkensalat

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



**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
 4 EL (70g)  
**Zitronensaft**  
 1/4 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
 4 Prise (1g)  
**Rotweinessig**  
 1/2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
 1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal ● 11g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Mandeln

2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)

#### Honig

3/4 EL (16g)

#### Apfelessig

3/4 EL (mL)

#### Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Parmesan

1/2 EL (2g)

#### Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

#### Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

### 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.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

#### Rotweinessig

1/4 EL (mL)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

#### Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

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

### Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

#### Dijon-Senf

1 EL (15g)

#### Honig

1/2 EL (11g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz - 538 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Lachs

1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)

#### Pesto

4 TL (21g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

## Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Butter**  
2 EL (28g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Brezeln

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Zitronensaft**

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und 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.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

4 EL (57g)

**Honig**

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Zucchinihälfte(n)

**Pasta-Sauce**

6 EL (98g)

**Ziegenkäse**

1 1/2 oz (43g)

**Zucchini**

1 1/2 groß (485g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

## Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Sonnenblumenkerne**

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tilapia mit Butter und Estragon

6 oz - 205 kcal ● 34g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tilapia, roh**  
6 oz (168g)  
**frischer Estragon**  
1/4 EL, gehackt (0g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tilapia, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**frischer Estragon**  
1/2 EL, gehackt (1g)  
**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

**Lachs- & Kichererbsensalat**  
668 kcal ● 48g Protein ● 36g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe





### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

### Hummus

1 1/2 EL (23g)

### Dijon-Senf

1 TL (5g)

### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

### Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

### Öl

1/8 TL (mL)

### Lachs

6 oz (170g)

### Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose(n) (112g)

### Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten

2 Stück(e) (20g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Kichererbsen vom Mittelpunkt des Blechs wegschieben und den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Mitte legen. Lachs mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 14–16 Minuten backen, bis der Lachs durchgegart ist und die Kichererbsen goldbraun sind.
4. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
5. Wenn der Lachs fertig und kühl genug zum Anfassen ist, in Stücke schneiden.
6. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen, Lachs und Dressing servieren.

## Gurkenscheiben

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



Ergibt 1/2 Gurke

### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Fruchtsaft

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



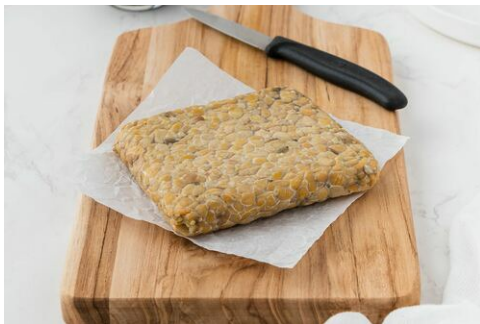
Ergibt 1 Tasse

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 6 oz

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 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.

### Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

**Okraschote, gefroren**  
1 1/2 Tasse (168g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

#### Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

#### Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.



# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

## Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

### Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

### Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.