

# Meal Plan - 2500 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** 2520 kcal ● 231g Protein (37%) ● 93g Fett (33%) ● 151g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

460 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal



**Avocado-Toast**  
2 Scheibe(n)- 336 kcal

### Mittagessen

650 kcal, 46g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal



**Chik'n-Nuggets**  
5 1/3 Nuggets- 294 kcal



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

### Snacks

255 kcal, 20g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal



**Brombeeren**  
2/3 Tasse(n)- 46 kcal

### Abendessen

670 kcal, 33g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
288 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 2535 kcal ● 230g Protein (36%) ● 83g Fett (29%) ● 171g Kohlenhydrate (27%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal



**Avocado-Toast**  
2 Scheibe(n)- 336 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 46g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal



**Chik'n-Nuggets**  
5 1/3 Nuggets- 294 kcal



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

## Snacks

255 kcal, 20g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal



**Brombeeren**  
2/3 Tasse(n)- 46 kcal

## Abendessen

685 kcal, 31g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Caprese-Nudelsalat**  
485 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
199 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

**3**

2512 kcal ● 231g Protein (37%) ● 107g Fett (38%) ● 109g Kohlenhydrate (17%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal



**Avocado-Toast**  
2 Scheibe(n)- 336 kcal

## Mittagessen

650 kcal, 33g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
2 1/2 Tasse- 334 kcal

## Snacks

255 kcal, 20g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal



**Brombeeren**  
2/3 Tasse(n)- 46 kcal

## Abendessen

660 kcal, 46g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Cajun-Tofu**  
314 kcal



**Linsen**  
347 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 2471 kcal ● 221g Protein (36%) ● 99g Fett (36%) ● 132g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

420 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal

## Snacks

250 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

650 kcal, 33g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
2 1/2 Tasse- 334 kcal

## Abendessen

660 kcal, 46g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Cajun-Tofu**  
314 kcal



**Linsen**  
347 kcal

**Day 5** 2469 kcal ● 236g Protein (38%) ● 94g Fett (34%) ● 130g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

420 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal

## Snacks

250 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

670 kcal, 49g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



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



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
245 kcal

## Abendessen

640 kcal, 46g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Cajun-Kabeljau**  
7 1/2 oz- 234 kcal



**Gebackene Pommes**  
290 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal

**Day 6** 2478 kcal ● 240g Protein (39%) ● 90g Fett (33%) ● 134g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Brombeer-Granola-Parfait

344 kcal

## Snacks

255 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

670 kcal, 49g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Mit Mandeln panierter Tilapia

6 oz- 424 kcal



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal

## Abendessen

720 kcal, 36g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal



### Buttriger weißer Reis

121 kcal

**Day 7** 2482 kcal ● 231g Protein (37%) ● 68g Fett (25%) ● 184g Kohlenhydrate (30%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

345 kcal, 26g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Brombeer-Granola-Parfait

344 kcal

## Snacks

255 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



### Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

675 kcal, 40g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



### Linsensuppe mit Gemüse

416 kcal

## Abendessen

720 kcal, 36g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal



### Buttriger weißer Reis

121 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Kiwi  
10 Frucht (690g)
- Brombeeren  
2 3/4 Tasse (396g)
- Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (678g)
- Zitrone  
7/8 klein (51g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup  
1/4 Tasse (74g)
- Kale-Blätter  
6 1/3 oz (179g)
- Tomaten  
2 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (327g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
10 oz (284g)
- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Gefrorener Brokkoli  
5 Tasse (455g)
- Kartoffeln  
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
4 Tasse (576g)
- Zwiebel  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (110g)
- Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Tasse (152g)

## Andere

- vegane 'Chik'n' Nuggets  
10 2/3 Nuggets (229g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
6 Becher (1020g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
6 2/3 Stücke (170g)
- Tzatziki  
1/4 Tasse(n) (56g)
- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
24 Crips (56g)
- Proteinpulver, Schokolade  
1 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (31g)

## Fette und Öle

- Öl  
3 1/4 oz (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 oz (mL)

## Backwaren

- Brot  
6 Scheibe (192g)
- Backpulver  
4 Prise (3g)

## Getränke

- Proteinpulver  
31 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (977g)
- Wasser  
2 1/4 Gallon (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
2 oz (57g)
- Allzweckmehl  
1/3 Tasse(n) (42g)
- Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto  
1 EL (16g)
- Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- fester Tofu  
1 2/3 lbs (765g)
- Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (264g)
- Tempeh  
1/2 lbs (227g)

- kalorienfreier Süßstoff  
2 TL (7g)
- Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Tasse (45g)
- Nährhefe  
3/4 EL (3g)

### Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
14 groß (700g)
- Eiklar  
1 1/2 Tasse (365g)
- Frischer Mozzarella  
1/4 lbs (104g)
- Butter  
5 3/4 EL (82g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1 1/2 Tasse (420g)

### Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/3 oz (9g)
- Cajun-Gewürz  
1 1/2 EL (10g)
- schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- frischer Basilikum  
1/6 oz (6g)
- Paprika  
1 EL (7g)
- Thymian, frisch  
4 Prise (0g)

### Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
1/2 lbs (213g)
- Tilapia, roh  
3/4 lbs (336g)

### Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
3 oz (90g)

### Süßwaren

- Kakaopulver  
2 TL (4g)

### Frühstückscerealien

- Granola  
3/4 Tasse (68g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Rührei aus Eiweiß

122 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**  
1/2 Tasse (122g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Eiklar**  
1 1/2 Tasse (365g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

### Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 Avocado(s) (201g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brombeer-Granola-Parfait

344 kcal ● 26g Protein ● 12g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
3/4 Tasse (210g)  
**Granola**  
6 EL (34g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
6 EL (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 1/2 Tasse (420g)  
**Granola**  
3/4 Tasse (68g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
3/4 Tasse (108g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets - 294 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
4 TL (23g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
5 1/3 Nuggets (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
2 2/3 EL (45g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
10 2/3 Nuggets (229g)

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

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/8 Tasse(n) (28g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)

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 eingleißen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

## Brokkoli mit Butter

2 1/2 Tasse - 334 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Butter**  
2 1/2 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5 Tasse (455g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Butter**  
5 EL (71g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mittagessen 3 ↗

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 beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Linsensuppe mit Gemüse

416 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Tasse (152g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)

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.

### Brombeeren

2/3 Tasse(n) - 46 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
2/3 Tasse (96g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Snacks 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.

### Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen - 97 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver, Schokolade**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Backpulver**  
2 Prise (1g)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Ei(er)**  
1/2 groß (25g)  
**Wasser**  
1 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
1 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Backpulver**  
4 Prise (3g)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
2 TL (7g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**

6 2/3 Stücke (170g)

**Ketchup**

5 TL (28g)

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

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

5/8 Bund (106g)

**Avocados, gehackt**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Zitrone, ausgepresst**

5/8 klein (36g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

#### Pesto

1 EL (16g)

#### Frischer Mozzarella, in Stücke

zerrissen

1 oz (28g)

#### Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

#### Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.\r\nOptional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen.\r\nIn einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

### Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cajun-Gewürz**  
2 TL (5g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Cajun-Kabeljau

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

#### Kabeljau, roh

1/2 lbs (213g)

#### Cajun-Gewürz

2 1/2 TL (6g)

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets 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.

### Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3-4,25") (277g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10-15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
1/2 EL (3g)  
**Thymian, frisch**  
2 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (220g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
1 EL (7g)  
**Thymian, frisch**  
4 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (439g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 TL, gehackt (2g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 oz (38g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
4 TL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (182g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. 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.