

Meal Plan - 2600-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

2656 kcal ● 231g Protein (35%) ● 106g Fett (36%) ● 149g Kohlenhydrate (22%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

310 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gebackene Chips

21 Chips- 213 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

770 kcal, 44g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Muschel-Chowder

1 Dose- 364 kcal



Knoblauch-Collard Greens

266 kcal

Abendessen

665 kcal, 47g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälfte(n)- 480 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Day 2 2612 kcal ● 243g Protein (37%) ● 78g Fett (27%) ● 205g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

310 kcal, 11g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gebackene Chips

21 Chips- 213 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

655 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Getrocknete Tomaten-Walnuss-Pesto-Zoodles

270 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

735 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal

Day 3 2628 kcal ● 240g Protein (37%) ● 85g Fett (29%) ● 195g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip

74 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

655 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Getrocknete Tomaten-Walnuss-Pesto-Zoodles

270 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

735 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal

Day
4

2625 kcal ● 255g Protein (39%) ● 102g Fett (35%) ● 132g Kohlenhydrate (20%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado & vegane Wurst auf Toast
1 Toast- 302 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
74 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

725 kcal, 47g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

655 kcal, 58g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Day
5

2661 kcal ● 237g Protein (36%) ● 103g Fett (35%) ● 154g Kohlenhydrate (23%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado & vegane Wurst auf Toast
1 Toast- 302 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

325 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
74 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Abendessen

735 kcal, 36g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Lachs Alfredo Pasta
418 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Day
6

2601 kcal ● 234g Protein (36%) ● 112g Fett (39%) ● 124g Kohlenhydrate (19%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

335 kcal, 12g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Mittagessen

675 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Abendessen

735 kcal, 36g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Lachs Alfredo Pasta
418 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 7 2621 kcal ● 250g Protein (38%) ● 133g Fett (46%) ● 76g Kohlenhydrate (12%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

365 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

335 kcal, 12g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

720 kcal, 54g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Seitan-Salat
718 kcal

Abendessen

715 kcal, 50g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Einfacher Sardinensalat
531 kcal

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
42 Crips (98g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
7 Becher (1190g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Alfredo-Soße
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Packung (≈155 g) (193g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)
- ☐ Pasta-Sauce
10 EL (163g)
- ☐ Barbecue-Soße
3 EL (51g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Sellerie, roh
14 Stiel, mittel (19–20 cm) (553g)
- ☐ Zucchini
3 3/4 groß (1200g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
1/3 Tasse (18g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Packung (355g)
- ☐ Römersalat
6 Blatt innen (36g)
- ☐ Paprika
3/8 groß (65g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (40g)
- ☐ Tomaten
3 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (409g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 3/4 Tasse (396g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 1/3 EL (49g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
14 EL (128g)
- ☐ Tempeh
22 oz (624g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (804g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
- ☐ Wasser
32 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **frischer Spinat**
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ **Gurke**
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1 3/4 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
3 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1/3 oz (8g)
- ☐ **frischer Basilikum**
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 1/2 g (3g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
4 Prise (2g)

- ☐ **Walnüsse**
1/3 Tasse, gehackt (39g)
- ☐ **Pekannüsse**
4 EL, Hälften (25g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **würzige Reis-Mischung**
1 3/4 Beutel (≈160 g) (277g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Garnelen, roh**
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ **Lachs**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Sardinen, in Öl (Konserven)**
2 Dose (184g)

Snacks

- ☐ **großer Müsliriegel**
3 Riegel (111g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
3 oz (86g)
 - ☐ **Seitan**
6 oz (170g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
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 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado & vegane Wurst auf Toast

1 Toast - 302 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

vegane Wurst

1/2 Würstchen (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Wurst nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn die Wurst abgekühlt ist, längs halbieren und bei Bedarf nochmals halbieren, damit sie auf die Brotscheibe passt.
2. Brot toasten, falls gewünscht.
3. Avocado mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Wurstscheiben belegen. 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.
-

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, gehackt (5g)
Paprika
1/2 EL, gewürfelt (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 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.

Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konservierte Clam Chowder

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

13 1/3 oz (378g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Getrocknete Tomaten-Walnuss-Pesto-Zoodles

270 kcal ● 7g Protein ● 21g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

frischer Basilikum

2 1/2 EL Blätter, ganz (4g)

Walnüsse

2 1/2 EL, gehackt (19g)

Sonnengetrocknete Tomaten

2 1/2 EL (9g)

Zucchini, spiralisiert

1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1/3 Tasse (18g)

Zucchini, spiralisiert

2 mittel (392g)

1. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine getrocknete Tomaten, Walnüsse, Basilikum, Knoblauch und Salz/Pfeffer nach Geschmack geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Wasser esslöffelweise hinzufügen und pulsieren, bis das Pesto cremig und glatt ist. Mehr oder weniger Wasser nach gewünschter Konsistenz hinzufügen.
3. Über Zoodles geben, gut vermischen und servieren.
4. Hinweis zu Resten: Übrige Pesto-Mischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Essen über frisch spiralisierte Zucchini servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Honig

4 TL (28g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s) - 494 kcal ● 38g Protein ● 13g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 6 Salat-Wrap(s)

Öl

1/4 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

3 TL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Salatdressing

2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Chips

21 Chips - 213 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

21 Crips (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

42 Crips (98g)

1. Guten Appetit.

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.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Ranch-Dip

74 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
1 EL (mL)
Sellerie, roh, in Streifen geschnitten
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
3 EL (mL)
Sellerie, roh, in Streifen geschnitten
4 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (180g)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälfte(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 5 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce
10 EL (163g)
Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)
Zucchini
2 1/2 groß (808g)

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.

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal ● 73g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
würzige Reis-Mischung
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)
Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (178g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
würzige Reis-Mischung
1 1/4 Beutel (≈160 g) (198g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Packung (355g)
Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1 1/4 lbs (568g)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Vegane Wurst

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



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

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



Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Lachs Alfredo Pasta

418 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
4 oz (113g)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Alfredo-Soße
4 EL (60g)
ungekochte trockene Pasta
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1/2 lbs (227g)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Alfredo-Soße
1/2 Tasse (120g)
ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

2 Dose (184g)

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

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.