

Meal Plan - 2700-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 2657 kcal ● 241g Protein (36%) ● 93g Fett (31%) ● 172g Kohlenhydrate (26%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Snacks

265 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

Mittagessen

780 kcal, 36g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

750 kcal, 61g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Instant-Kartoffelpüree

155 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 2 2661 kcal ● 271g Protein (41%) ● 73g Fett (25%) ● 195g Kohlenhydrate (29%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 26g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Snacks

265 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

Mittagessen

745 kcal, 81g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

10 Unze Seitan- 743 kcal

Abendessen

790 kcal, 47g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Süßkartoffelpalten

434 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day

3

2745 kcal ● 237g Protein (35%) ● 126g Fett (41%) ● 121g Kohlenhydrate (18%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Snacks

265 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

Mittagessen

750 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal

Abendessen

855 kcal, 44g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Pistazien

188 kcal



Stückige Dosenuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day

4

2706 kcal ● 237g Protein (35%) ● 101g Fett (34%) ● 172g Kohlenhydrate (25%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Snacks

300 kcal, 12g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

750 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal

Abendessen

785 kcal, 41g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g Protein (34%) ● 74g Fett (25%) ● 229g Kohlenhydrate (34%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

300 kcal, 12g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

685 kcal, 39g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 380 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n)- 187 kcal

Abendessen

785 kcal, 41g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Day 6 2655 kcal ● 252g Protein (38%) ● 93g Fett (31%) ● 162g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

415 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

745 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Linsen

347 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Walnusskruste-Tofu

330 kcal

Snacks

335 kcal, 31g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus

82 kcal



Erdbeer-Salzbrezel-Joghurt-Dessert

251 kcal

Abendessen

675 kcal, 49g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 7 2655 kcal ● 252g Protein (38%) ● 93g Fett (31%) ● 162g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

415 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

745 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Linsen

347 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Walnusskruste-Tofu

330 kcal

Snacks

335 kcal, 31g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus

82 kcal



Erdbeer-Salzbrezel-Joghurt-Dessert

251 kcal

Abendessen

675 kcal, 49g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz- 424 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Getränke

- Proteinpulver
32 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1008g)
- Wasser
2 1/4 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Kiwi
10 Frucht (690g)
- Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- Orange
6 Orange (924g)
- Erdbeeren
6 groß (Durchm. 3,5 cm) (108g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Hummus
2/3 lbs (304g)
- fester Tofu
2/3 lbs (312g)
- Linsen, roh
1 Tasse (192g)

Gemüse und Gemüsepprodukte

- Paprika
2 2/3 groß (439g)
- Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (375g)
- Kartoffelpüree-Mischung
1 1/2 oz (43g)
- Süßkartoffeln
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)
- Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (98g)
- grüne Paprika
3 EL, gehackt (28g)
- Knoblauch
5 3/4 Zehe(n) (17g)
- Artischocken, aus der Dose
1/2 Tasse Herzen (84g)

Backwaren

- Brot
6 3/4 oz (192g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
3 groß (150g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
22 oz (622g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Vollmilch
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 Becher (ca. 200 g) (400g)

Süßwaren

- Honig
3 EL (63g)

Andere

- vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- Teriyaki-Soße
5 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate
5 3/4 Tasse (173g)
- Nährhefe
2 1/2 oz (69g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

Fette und Öle

- Öl
3 oz (mL)
- Olivenöl
2 2/3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- Salatdressing
3 EL (mL)
- Mayonnaise
2 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- Babykarotten**
16 mittel (160g)
- Brokkoli**
4 2/3 Tasse, gehackt (425g)

- Kabeljau, roh**
1/2 lbs (227g)
- Lachs aus der Dose**
1/4 lbs (128g)
- Tilapia, roh**
3/4 lbs (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse**
4 EL (34g)
- Walnüsse**
3 oz (89g)
- geschälte Pistazien**
4 EL (31g)
- Geröstete Cashews**
6 EL (51g)
- Mandeln**
1/2 Tasse, in Streifen (54g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
22 oz (624g)
- Allzweckmehl**
1/3 Tasse(n) (42g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**
1 Dose (~540 g) (533g)
- Barbecue-Soße**
1 Tasse (286g)
- Pesto**
1 1/2 EL (24g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)
- harte, gesalzene Brezeln**
4 Twists (24g)

Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver**
1 TL (3g)
- Salz**
3/4 oz (18g)
- schwarzer Pfeffer**
1/2 EL, gemahlen (3g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1 TL (2g)
- Chilipulver**
4 Prise (1g)
- Chiliflocken**
2 Prise (0g)
- Dijon-Senf**
1 EL (15g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
6 Orange (924g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

10 Unze Seitan - 743 kcal ● 81g Protein ● 25g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze Seitan

Seitan
10 oz (284g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
5 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
3/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
6 oz (170g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3 EL (mL)
Zwiebel
6 EL, gehackt (60g)
grüne Paprika
3 EL, gehackt (28g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
3/4 lbs (340g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)

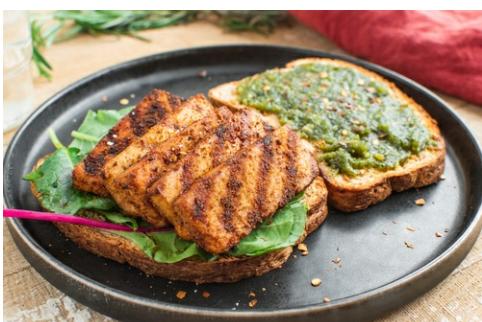
1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es) - 380 kcal ● 17g Protein ● 20g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Öl
1 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Chilipulver
4 Prise (1g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
fester Tofu
3 oz (85g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. 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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.
Servieren.

Walnusskruste-Tofu

330 kcal ● 12g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Walnüsse
2 1/2 EL, gehackt (19g)
Mayonnaise
1 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)
fester Tofu, abgetropft
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 TL (mL)
Dijon-Senf
1 EL (15g)
Walnüsse
1/3 Tasse, gehackt (39g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)
fester Tofu, abgetropft
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kiwi

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
6 Frucht (414g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1/3 Tasse (81g)
Paprika
1 mittel (119g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1 Tasse (244g)
Paprika
3 mittel (357g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
Babykarotten
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Erdbeer-Salzbrezel-Joghurt-Dessert

251 kcal ● 29g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Becher (ca. 200 g) (200g)
Erdbeeren, gehackt
3 groß (Durchm. 3,5 cm) (54g)
harte, gesalzene Brezeln, auseinandergebrochen
2 Twists (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 Becher (ca. 200 g) (400g)
Erdbeeren, gehackt
6 groß (Durchm. 3,5 cm) (108g)
harte, gesalzene Brezeln, auseinandergebrochen
4 Twists (24g)

1. Griechischen Joghurt und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Mit Erdbeeren und Salzbrezelstücken toppen. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Instant-Kartoffelpüree

155 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Kartoffelpüree-Mischung
1 1/2 oz (43g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

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.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Paprika
Öl
1 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

434 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

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.

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Olivenöl

1 EL (mL)

Kabeljau, roh

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufillets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufillets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.
Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosenuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈ 540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n) - 251 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
2 1/3 Tasse, gehackt (212g)
Öl
3 1/2 TL (mL)
Nährhefe
3 1/2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
4 2/3 Tasse, gehackt (425g)
Öl
2 1/3 EL (mL)
Nährhefe
2 1/3 EL (9g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack.
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.