

# Meal Plan - Pescetarischer, eiweißreicher 2800-Kalorien-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

2769 kcal ● 238g Protein (34%) ● 124g Fett (40%) ● 141g Kohlenhydrate (20%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

370 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



#### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



#### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

### Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Kochbananen-Chips

188 kcal



#### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

### Mittagessen

805 kcal, 55g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



#### Ei- & Avocado-Salat

399 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

820 kcal, 64g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



#### Kürbiskerne

183 kcal



#### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

2

2801 kcal ● 277g Protein (40%) ● 113g Fett (36%) ● 137g Kohlenhydrate (20%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

370 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal

### Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 94g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
16 oz- 593 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
72 kcal

### Abendessen

820 kcal, 64g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**  
327 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

3

2819 kcal ● 248g Protein (35%) ● 114g Fett (36%) ● 162g Kohlenhydrate (23%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Pistazien**  
188 kcal



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

### Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 94g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
16 oz- 593 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
72 kcal

### Abendessen

780 kcal, 31g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
779 kcal

## Day

4 2850 kcal ● 239g Protein (34%) ● 117g Fett (37%) ● 167g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

430 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Pistazien**  
188 kcal



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

### Snacks

310 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brombeeren**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 44g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Linsen**  
347 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
151 kcal

### Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree**  
2 Würstchen- 722 kcal

## Day

5

2806 kcal ● 266g Protein (38%) ● 112g Fett (36%) ● 145g Kohlenhydrate (21%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Proteinshake (Milch)

387 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 44g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



#### Linsen

347 kcal



#### Gebratener Grünkohl

151 kcal

### Snacks

310 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Brombeeren

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal



#### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

### Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



#### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 Würstchen- 722 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

6

2787 kcal ● 251g Protein (36%) ● 115g Fett (37%) ● 143g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Proteinshake (Milch)

387 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 36g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



#### Erdbeeren

3 1/2 Tasse(n)- 182 kcal



#### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal

### Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Grünkohl-Chips

206 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Abendessen

785 kcal, 51g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day

7

2787 kcal ● 251g Protein (36%) ● 115g Fett (37%) ● 143g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Proteinshake (Milch)

387 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 36g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



### Erdbeeren

3 1/2 Tasse(n)- 182 kcal



### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal

## Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Grünkohl-Chips

206 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

785 kcal, 51g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



### Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Ei(er)  
7 groß (350g)
- Butter  
3/8 Stange (43g)
- Vollmilch  
8 2/3 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
4 Scheiben (113g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- Mandeln  
1 1/3 oz (37g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- Birnen  
4 mittel (712g)
- Zitronensaft  
2 EL (mL)
- Brombeeren  
3 Tasse (432g)
- Erdbeeren  
7 Tasse, ganz (1008g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (16g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL (0g)
- Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- Chiliflocken  
1 TL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)
- Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (176g)
- Zwiebel  
2 1/2 klein (166g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
4 Tasse (484g)
- Kale-Blätter  
1 1/2 lbs (660g)
- Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)

## Snacks

- Kochbananen-Chips  
1/4 lbs (106g)
- proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Getränke

- Proteinpulver  
32 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (1008g)
- Wasser  
36 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- Bagel  
1 kleiner Bagel ( $\varnothing 7,5$  cm) (69g)
- Brot  
4 Scheibe(n) (128g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Öl  
1/3 lbs (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
2 Tasse (384g)

**Andere**

- Gemischte Blattsalate**  
2 1/2 Tasse (75g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
6 Becher (1020g)
- Gefrorener Blumenkohl**  
3 Tasse (340g)
- vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

**fester Tofu**  
1 lbs (454g)

**Tempeh**  
1 lbs (454g)

**Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Pesto**  
4 EL (64g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**

1/4 EL (4g)

**Bagel**

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**

1/2 Tasse (62g)

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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Ei- & Avocado-Salat

399 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

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

## 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 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2 lbs (907g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets trüpfeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets 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.

## Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

## 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.

## Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
5 Tasse, gehackt (200g)  
**Öl**  
5 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Erdbeeren

3 1/2 Tasse(n) - 182 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
3 1/2 Tasse, ganz (504g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
7 Tasse, ganz (1008g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Frischer Mozzarella**  
2 Scheiben (57g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Frischer Mozzarella**  
4 Scheiben (113g)  
**Pesto**  
4 EL (64g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
  2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.
-

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kochbananen-Chips

188 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kochbananen-Chips**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kochbananen-Chips**  
1/4 lbs (106g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 2/3 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Brombeeren

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
1 1/2 Tasse (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
3 Tasse (432g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

### 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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 TL (12g)  
**Kale-Blätter**  
2 Bund (340g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätterträufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3/4 Dose (129g)  
**Tomaten**  
3 EL, gehackt (34g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/2 Dose (258g)  
**Tomaten**  
6 EL, gehackt (68g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

779 kcal ● 31g Protein ● 37g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Mandeln**  
2 EL, in Stifte geschnitten (14g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**  
1 1/2 Tasse (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)  
**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 klein (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**  
3 Tasse (340g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)  
**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
2 klein (140g)

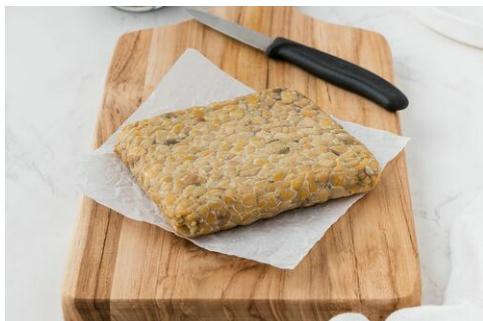
1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
4 TL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

**Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

**Wasser**

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.