

Meal Plan - 2900 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

2875 kcal ● 227g Protein (32%) ● 150g Fett (47%) ● 119g Kohlenhydrate (17%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal

Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Reiswaffel

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day 2

2875 kcal ● 227g Protein (32%) ● 150g Fett (47%) ● 119g Kohlenhydrate (17%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal

Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Day 3

2833 kcal ● 238g Protein (34%) ● 91g Fett (29%) ● 212g Kohlenhydrate (30%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

355 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Gefrorener Joghurt
114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

815 kcal, 68g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal

Abendessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Day
4

2911 kcal ● 242g Protein (33%) ● 103g Fett (32%) ● 213g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

355 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Gefrorener Joghurt

114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

890 kcal, 72g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal

Abendessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal

Day 5 2833 kcal ● 235g Protein (33%) ● 99g Fett (31%) ● 201g Kohlenhydrate (28%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
299 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Gefrorener Joghurt
114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

865 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
626 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

830 kcal, 65g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Linsen
347 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Day 6

2942 kcal ● 240g Protein (33%) ● 111g Fett (34%) ● 185g Kohlenhydrate (25%) ● 62g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
299 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

320 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karotten und Hummus
246 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

865 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
626 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

910 kcal, 67g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Linsen
260 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomato(n)- 60 kcal

Day
7

2870 kcal ● 255g Protein (36%) ● 110g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (21%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
299 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

320 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karotten und Hummus
246 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

910 kcal, 67g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Linsen
260 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Klementinen
11 Frucht (814g)
- ☐ Himbeeren
5 Tasse (615g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Tomaten
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (901g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
- ☐ Knoblauch
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Pilze
4 oz (112g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)

Andere

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- ☐ Geröstete Cashews
6 EL (51g)
- ☐ Mandeln
5 EL, in Streifen (34g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/4 lbs (99g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
34 1/2 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Käse
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)
- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 oz (85g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Eiklar
12 groß (396g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
6 EL (96g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
20 3/4 Tasse (623g)
- ☐ **geröstete rote Paprika**
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ **Sub-Brötchen**
4 Brötchen (340g)
- ☐ **Nährhefe**
4 TL (5g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
16 Fleischbällchen (480g)
- ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)

Fette und Öle

- ☐ **Salatdressing**
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
1 1/3 oz (mL)
- ☐ **Öl**
2 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/4 Tasse (mL)

Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
- ☐ **Naan-Brot**
2 Stück(e) (180g)
- ☐ **Brot**
2 Scheibe(n) (64g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Instant-Haferflocken mit Geschmack**
2 Päckchen (86g)

Süßwaren

- ☐ **Gefrorener Joghurt**
1 1/2 Tasse (261g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
1 Tasse (260g)
- ☐ **Pizzasauce**
1/2 Tasse (126g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Allzweckmehl**
1/4 Tasse(n) (26g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n) - 359 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
6 EL (96g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Eiklar

4 groß (132g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Pilze, gehackt

1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (23g)

Tomaten, gehackt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Eiklar

12 groß (396g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)

Tomaten, gehackt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eirmischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

3 Frucht (222g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

9 Frucht (666g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Tomaten

4 Kirschtomaten (68g)

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

geröstete rote Paprika

2 EL, gewürfelt (28g)

Ziegenkäse, zerbrösel

2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Tomaten

8 Kirschtomaten (136g)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

geröstete rote Paprika

4 EL, gewürfelt (56g)

Ziegenkäse, zerbrösel

4 EL (56g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (205g)

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

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

Mandeln

5 EL, in Streifen (34g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (210g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (26g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Olivenöl

2 TL (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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

626 kcal ● 18g Protein ● 36g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Pizzasauce
4 EL (63g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Oliveöl
1 1/2 EL (mL)
Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
Käse
4 EL, gerieben (28g)
Knoblauch, fein gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
Pizzasauce
1/2 Tasse (126g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Oliveöl
3 EL (mL)
Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
Käse
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Knoblauch, fein gewürfelt
6 Zehe(n) (18g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Oliveöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(es)



Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Käse
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Pilze
1 1/2 oz (43g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.
-

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Gefrorener Joghurt

114 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Joghurt
1/2 Tasse (87g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt
1 1/2 Tasse (261g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

246 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

6 EL (90g)

Babykarotten

24 mittel (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

3/4 Tasse (180g)

Babykarotten

48 mittel (480g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

4 Brötchen (340g)

Nährhefe

4 TL (5g)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

16 Fleischbällchen (480g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
Tomaten
10 EL Cherrytomaten (93g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
3/4 Tasse (144g)

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.

Einfaches Temppeh

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.

Geröstete Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Tomaten
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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.

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.

