

Meal Plan - 3000-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

2968 kcal ● 257g Protein (35%) ● 118g Fett (36%) ● 179g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
386 kcal

Snacks

285 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cracker

16 Stück(e)- 270 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



Caprese-Salat
213 kcal



Chik'n-Nuggets

10 Nuggets- 552 kcal

Abendessen

865 kcal, 68g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day 2 2953 kcal ● 250g Protein (34%) ● 97g Fett (30%) ● 223g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal

Snacks

285 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cracker

16 Stück(e)- 270 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



Caprese-Salat

213 kcal



Chik'n-Nuggets

10 Nuggets- 552 kcal

Abendessen

850 kcal, 61g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen

347 kcal



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Day
3

3026 kcal ● 250g Protein (33%) ● 75g Fett (22%) ● 254g Kohlenhydrate (34%) ● 83g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal

Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten und Hummus

246 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

920 kcal, 37g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

2 1/4 Tasse- 258 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

850 kcal, 61g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen

347 kcal



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 4 3035 kcal ● 249g Protein (33%) ● 94g Fett (28%) ● 253g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 26g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten und Hummus
246 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

845 kcal, 56g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

930 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

Day 5 3035 kcal ● 249g Protein (33%) ● 94g Fett (28%) ● 253g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 26g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten und Hummus
246 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

845 kcal, 56g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

930 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

Day
6

2956 kcal ● 225g Protein (30%) ● 112g Fett (34%) ● 191g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

505 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Mittagessen

835 kcal, 47g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Käse & Cracker

4 Cracker(s)- 182 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsennudeln

757 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day
7

2956 kcal ● 225g Protein (30%) ● 112g Fett (34%) ● 191g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

505 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Mittagessen

835 kcal, 47g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Käse & Cracker

4 Cracker(s)- 182 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsennudeln

757 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Feta
3 EL, zerbröselt (28g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 3/4 Tasse (848g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ Käse
5 oz (141g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (0g)
- ☐ Dillkraut, frisch
3/4 EL, gehackt (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (2g)
- ☐ frischer Basilikum
2/3 Tasse Blätter, ganz (16g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
- ☐ Cayennepfeffer
2/3 Prise (0g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
9 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Paprika
2 groß (357g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (155g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)

Backwaren

- ☐ Cracker
40 Cracker (140g)
- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
32 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
1/4 Tasse (60g)
- ☐ Mandeln
6 oz (170g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (477g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
20 Nuggets (430g)
- ☐ Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
15 Scheiben (156g)
- ☐ Linsenpasta
3/4 lbs (340g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)

- ☐ **Tomaten**
2 Tasse Cherrytomaten (273g)
- ☐ **Ketchup**
5 EL (85g)
- ☐ **Kale-Blätter**
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ **Babykarotten**
72 mittel (720g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
6 3/4 EL (57g)
- ☐ **Knoblauch**
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ **Limettensaft**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Erdbeeren**
4 1/2 Tasse, ganz (648g)
- ☐ **Fruchtsaft**
60 2/3 fl oz (mL)

- ☐ **Hummus**
1 Tasse (270g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
5/6 Dose(n) (366g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Quinoa, ungekocht**
5 EL (53g)
- ☐ **Seitan**
1/2 lbs (255g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
5/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
6 Dose (≈540 g) (3156g)
- ☐ **Hot Sauce**
1 EL (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

Snacks

- ☐ **großer Müsliriegel**
2 Riegel (74g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

1 1/2 Tasse, ganz (216g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

4 1/2 Tasse, ganz (648g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/4 Tasse (283g)

Mandelbutter

1 1/4 EL (20g)

Mandeln

7 1/2 Mandel (9g)

Zimt (gemahlen)

1/3 TL (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 3/4 Tasse (848g)

Mandelbutter

1/4 Tasse (60g)

Mandeln

22 1/2 Mandel (27g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (2g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

frischer Basilikum

4 EL Blätter, ganz (6g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella

3 oz (85g)

Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

frischer Basilikum

1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Chik'n-Nuggets

10 Nuggets - 552 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
2 1/2 EL (43g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
10 Nuggets (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
5 EL (85g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
20 Nuggets (430g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse



Fruchtsaft
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Quinoa, ungekocht
5 EL (53g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
Gefrorene Maiskörner
6 2/3 EL (57g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)
Knoblauch, gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
schwarze Bohnen, abgspült und abgetropft
5/6 Dose(n) (366g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

Selleriestangen

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



Ergibt 2 Selleriestange

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

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caprese-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1/2 oz (14g)
Gemischte Blattsalate
1/6 Packung (≈155 g) (26g)
frischer Basilikum
4 TL Blätter, ganz (2g)
Balsamico-Vinaigrette
1 TL (mL)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
frischer Basilikum
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)
Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
Tomaten, halbiert
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 580 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 1/2 Scheiben (78g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Avocados, geschält & entkernt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pflanzliche Aufschnittscheiben
15 Scheiben (156g)
Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Avocados, geschält & entkernt
1 Avocado(s) (201g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Cracker

16 Stück(e) - 270 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker
16 Cracker (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker
32 Cracker (112g)

1. Guten Appetit.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Hummus

1 Tasse (270g)

Babykarotten

72 mittel (720g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käse & Cracker

4 Cracker(s) - 182 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

1 oz (28g)

Cracker

4 Cracker (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

2 oz (57g)

Cracker

8 Cracker (28g)

1. Käse in Scheiben schneiden und auf die Cracker legen.
Servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Feta**

3 EL, zerbröselt (28g)

Rotweinessig

1 1/2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Dillkraut, frisch

3/4 EL, gehackt (1g)

Gurke

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

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)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Öl
1 TL (mL)

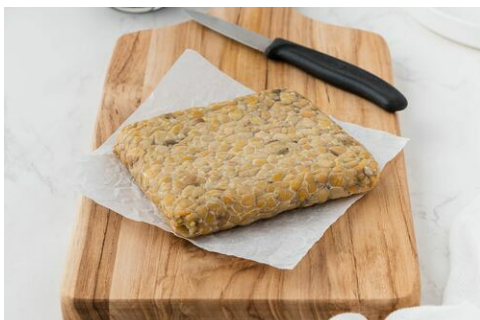
Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Öl
2 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.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Öl
2 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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Seitan Philly Cheeseesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Öl

3/4 EL (mL)

Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

Zwiebel, grob gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsennudeln

757 kcal ● 49g Protein ● 6g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Linsenpasta

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

Linsenpasta

3/4 lbs (340g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Salatdressing

2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und 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.
-