

# Meal Plan - 3100-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

3127 kcal ● 248g Protein (32%) ● 126g Fett (36%) ● 213g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal



#### Rührei aus Eiweiß

122 kcal

### Snacks

315 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Trauben

189 kcal



#### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal



#### Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

### Abendessen

995 kcal, 75g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



#### Buttriger Naturreis

125 kcal



#### Einfacher Lachs

12 oz- 770 kcal



#### Einfach angebratener Spinat

100 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

2

3080 kcal ● 259g Protein (34%) ● 114g Fett (33%) ● 204g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 391 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal

### Snacks

315 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Trauben**  
189 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat**  
553 kcal



**Milch**  
2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

### Abendessen

950 kcal, 86g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
12 oz- 447 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 279 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

3

3076 kcal ● 239g Protein (31%) ● 105g Fett (31%) ● 251g Kohlenhydrate (33%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 391 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal

### Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



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

### Mittagessen

925 kcal, 49g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Grüner Dal**  
695 kcal

### Abendessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 Tender(s)- 571 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

4

### Frühstück

490 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
249 kcal

### Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



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

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 49g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Grüner Dal**  
695 kcal

### Abendessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 Tender(s)- 571 kcal

## Day

5

### Frühstück

490 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
249 kcal

### Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



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

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 74g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Seitan-Salat**  
898 kcal

### Abendessen

905 kcal, 110g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Linsen**  
405 kcal



**Cajun-Kabeljau**  
16 oz- 499 kcal

**Day 6** 3070 kcal ● 315g Protein (41%) ● 97g Fett (28%) ● 192g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

510 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal



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

## Snacks

315 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt**  
232 kcal

## Mittagessen

960 kcal, 74g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



**Seitan-Salat**  
898 kcal

## Abendessen

905 kcal, 110g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Linsen**  
405 kcal



**Cajun-Kabeljau**  
16 oz- 499 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

**7** 3083 kcal ● 230g Protein (30%) ● 102g Fett (30%) ● 259g Kohlenhydrate (34%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

510 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal



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

## Snacks

315 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt**  
232 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

895 kcal, 32g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Käse-Ravioli**  
408 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal



**Pistazien**  
375 kcal

## Abendessen

980 kcal, 67g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**  
885 kcal



**Cranberry-Spinat-Salat**  
95 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- Wasser  
36 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- Bagel  
6 1/4 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (660g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
1/4 Tasse (62g)
- Eiklar  
1 1/2 Tasse (365g)
- Vollmilch  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3 Tasse (678g)
- Ei(er)  
10 groß (500g)
- Parmesan  
4 EL (20g)
- Frischkäse  
1/4 Tasse (65g)
- Romano-Käse  
3 Prise (1g)

## Fette und Öle

- Öl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
2/3 Tasse (mL)
- Olivenöl  
1 2/3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
4 EL (mL)
- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette  
2 TL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl  
6 Tasse, gerieben (300g)
- frischer Spinat  
2 Packung (ca. 285 g) (599g)
- Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
6 1/2 Tasse (598g)
- Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- getrocknete Cranberries  
2 TL (7g)

## Süßwaren

- Honig  
2 EL (42g)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
10 EL (119g)
- Seitan  
15 oz (425g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 oz (8g)
- schwarzer Pfeffer  
2 g (2g)
- Kurkuma, gemahlen  
1 1/4 TL (4g)
- Currysauce  
2 1/2 TL (5g)
- Cajun-Gewürz  
1/4 Tasse (24g)
- Zimt (gemahlen)  
3 Prise (1g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- gemahlener Ingwer  
4 Prise (1g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
3/4 lbs (340g)
- Tilapia, roh  
3/4 lbs (336g)
- Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)
- Frischer Koriander  
1 1/4 Bund (40g)
- Frischer Ingwer  
1 1/4 EL (8g)
- Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
8 Rote Bete(n) (400g)
- Ketchup  
5 EL (85g)
- Tomaten  
5 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (640g)
- Babykarotten  
16 mittel (160g)
- Pilze  
2 Tasse, gehackt (140g)
- Paprika  
1 groß (164g)

### Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
3 Tasse (544g)
- rote Linsen, roh  
1 1/4 Tasse (240g)
- Hummus  
4 EL (60g)
- Sojasauce  
2 EL (mL)
- Tempeh  
1/2 lbs (227g)

- Mandeln  
1 1/2 oz (47g)
- Kokosmilch (Dose)  
13 1/4 EL (mL)
- Mandelbutter  
1 1/2 EL (24g)
- Walnüsse  
2 TL, gehackt (5g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

### Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)

### Andere

- Gemischte Blattsalate  
6 1/4 Tasse (188g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
20 Stücke (510g)
- Nährhefe  
5 TL (6g)

### Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli  
6 oz (170g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

**Butter**

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(315g)

**Butter**

3 EL (43g)

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

### Rührei aus Eiweiß

122 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**

1/2 Tasse (122g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Eiklar**

1 1/2 Tasse (365g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Bagel**  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 EL (14g)  
**Bagel**  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

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

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Parmesan**  
2 EL (10g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Parmesan**  
4 EL (20g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 TL (3g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 399 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(104g)

**Frischkäse**

2 1/4 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

**Frischkäse**

1/4 Tasse (65g)

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

### 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Rosenkohl**  
3 Tasse, gerieben (150g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Rosenkohl**  
6 Tasse, gerieben (300g)  
**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salatdressing**  
4 EL (mL)  
**Linsen, roh**  
1 Tasse (192g)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2/3 Tasse (128g)

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.

### Grüner Dal

695 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**rote Linsen, roh**  
10 EL (120g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
6 2/3 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
5/8 Tasse(n) (19g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kurkuma, gemahlen**  
5 Prise (2g)  
**Currypulver**  
1 1/4 TL (3g)  
**Frischer Koriander**  
5/8 Bund (20g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 TL (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**rote Linsen, roh**  
1 1/4 Tasse (240g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
13 1/3 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
1 1/4 Tasse(n) (38g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Kurkuma, gemahlen**  
1 1/4 TL (4g)  
**Currypulver**  
2 1/2 TL (5g)  
**Frischer Koriander**  
1 1/4 Bund (40g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 1/4 EL (8g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren. Die Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat weich ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)  
**Honig**  
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

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

### Seitan-Salat

898 kcal ● 67g Protein ● 44g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
2 1/2 TL (3g)  
**Salatdressing**  
2 1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
5 Tasse(n) (150g)  
**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (213g)  
**Tomaten, halbiert**  
15 Kirschtomaten (255g)  
**Avocados, grob gehackt**  
5/8 Avocado(s) (126g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
5 TL (mL)  
**Nährhefe**  
5 TL (6g)  
**Salatdressing**  
5 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
10 Tasse(n) (300g)  
**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
15 oz (425g)  
**Tomaten, halbiert**  
30 Kirschtomaten (510g)  
**Avocados, grob gehackt**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

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

### Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

189 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
3 1/4 Tasse (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
6 1/2 Tasse (598g)

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.

## Snacks 2 ↗

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

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

### 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 3 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.

### Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

232 kcal ● 25g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
3/4 Tasse (170g)  
**Mandelbutter**  
3/4 EL (12g)  
**Mandeln**  
4 1/2 Mandel (5g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 1/2 Tasse (339g)  
**Mandelbutter**  
1 1/2 EL (24g)  
**Mandeln**  
9 Mandel (11g)  
**Zimt (gemahlen)**  
3 Prise (1g)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Butter

1 TL (5g)

#### Vollkornreis (brauner Reis)

2 EL (24g)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfacher Lachs

12 oz - 770 kcal ● 69g Protein ● 55g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**Lachs**

3/4 lbs (340g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:

**PFANNENBRATEN:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

3. Servieren.

## Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.

2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.

3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.

4. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz - 447 kcal ● 68g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 12 oz

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Tilapia, roh**

3/4 lbs (336g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

Ergibt 4 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

4 Tasse (364g)

**Olivenöl**

4 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
2 Tasse (236g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 Stücke (255g)  
**Ketchup**  
2 1/2 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
20 Stücke (510g)  
**Ketchup**  
5 EL (85g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
56 TL (224g)

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.

### Cajun-Kabeljau

16 oz - 499 kcal ● 82g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**  
16 oz (453g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 3/4 EL (12g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
2 lbs (907g)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 Tasse (24g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

885 kcal ● 65g Protein ● 15g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



#### Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

#### Sojasauce

2 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 TL (3g)

#### gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

#### Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

#### Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

### Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### getrocknete Cranberries

2 TL (7g)

#### Walnüsse

2 TL, gehackt (5g)

#### frischer Spinat

1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)

#### Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

2 TL (mL)

#### Romano-Käse, fein geraspelt

3 Prise (1g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

**Wasser**

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

**Wasser**

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.