

# Meal Plan - 3200 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** 3185 kcal ● 237g Protein (30%) ● 83g Fett (23%) ● 317g Kohlenhydrate (40%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gurken- & Frischkäse-Bagels**

1 Bagel- 402 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

420 kcal, 15g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

### Mittagessen

975 kcal, 41g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl**

977 kcal

### Abendessen

925 kcal, 77g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Überbackener Tilapia**

8 oz- 340 kcal



**Linsen**

260 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen**

323 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 2** 3159 kcal ● 244g Protein (31%) ● 88g Fett (25%) ● 300g Kohlenhydrate (38%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gurken- & Frischkäse-Bagels**

1 Bagel- 402 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

420 kcal, 15g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

950 kcal, 47g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Erdbeeren**

2 3/4 Tasse(n)- 143 kcal



**Chik'n-Nuggets**

14 2/3 Nuggets- 809 kcal

### Abendessen

925 kcal, 77g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Überbackener Tilapia**

8 oz- 340 kcal



**Linsen**

260 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen**

323 kcal

## Day 3

3176 kcal ● 235g Protein (30%) ● 112g Fett (32%) ● 261g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gurken- & Frischkäse-Bagels**

1 Bagel- 402 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

950 kcal, 47g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Erdbeeren**

2 3/4 Tasse(n)- 143 kcal



**Chik'n-Nuggets**

14 2/3 Nuggets- 809 kcal

### Abendessen

950 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

4 1/2 oz- 318 kcal



**Linsen**

289 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**

342 kcal

**Day 4** 3191 kcal ● 240g Protein (30%) ● 79g Fett (22%) ● 328g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

550 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**

1 Bagel(s)- 391 kcal

## Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 36g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Linsen- & Tomaten-Pasta**

631 kcal



**Nektarine**

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Abendessen

925 kcal, 67g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**

6 oz- 402 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**

234 kcal



**Linsen**

289 kcal

## Day 5

3184 kcal ● 242g Protein (30%) ● 136g Fett (39%) ● 205g Kohlenhydrate (26%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

550 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



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

### Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



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



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

915 kcal, 38g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Pistazien**  
375 kcal



**Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 542 kcal

### Abendessen

925 kcal, 67g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
6 oz- 402 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal



**Linsen**  
289 kcal

## Day 6

3151 kcal ● 226g Protein (29%) ● 87g Fett (25%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
2 Toast(s)- 411 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Snacks

395 kcal, 6g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Gebackene Chips**  
21 Chips- 213 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

895 kcal, 45g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Zerdrücktes Kichererbsen-Toast**  
2 Toast(s)- 636 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 261 kcal

### Abendessen

955 kcal, 66g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
13 Tender(s)- 743 kcal

**Day 7** 3151 kcal ● 226g Protein (29%) ● 87g Fett (25%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
2 Toast(s)- 411 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

## Snacks

395 kcal, 6g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Gebackene Chips**  
21 Chips- 213 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

895 kcal, 45g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Zerdrücktes Kichererbsen-Toast**  
2 Toast(s)- 636 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 261 kcal

## Abendessen

955 kcal, 66g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
13 Tender(s)- 743 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen  
4 mittel (712g)
- ☐ Fruchtsaft  
48 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
3 1/4 EL (mL)
- ☐ Erdbeeren  
5 1/2 Tasse, ganz (792g)
- ☐ Grapefruit  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Frischkäse  
6 EL (87g)
- ☐ Ei(er)  
11 mittel (482g)
- ☐ Butter  
1/2 Stange (60g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 1/2 Becher (420g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
5 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (525g)
- ☐ Brot  
2/3 lbs (320g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke  
2 Gurke (ca. 21 cm) (620g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren  
1 1/2 Packung (≈285 g) (426g)
- ☐ Ketchup  
14 EL (235g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 1/3 Tasse (282g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/2 Dose (203g)
- ☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- ☐ Karotten  
5 1/2 mittel (336g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Mayonnaise  
2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (12g)
- ☐ getrockneter Dill  
2 TL (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
3 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Paprika  
1 g (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
2 EL (30g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- ☐ Senf, gelb  
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ Rotweinessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Zwiebelpulver  
2 TL (5g)
- ☐ Senf  
2 EL (30g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
1 1/4 lbs (574g)
- ☐ Lachs  
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

## Getränke

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ **Zwiebel**  
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- ☐ **Tomaten**  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (389g)
- ☐ **frische Petersilie**  
3 Stängel (3g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ **Sellerie, roh**  
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)

## Andere

- ☐ **Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)
- ☐ **Tzatziki**  
1/6 Tasse(n) (42g)
- ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**  
29 1/3 Nuggets (631g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
3 Behälter (450g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
26 Stücke (663g)
- ☐ **Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
42 Crips (98g)

- ☐ **Linsen, roh**  
2 1/2 Tasse (456g)
- ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**  
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
4 Dose(n) (1792g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Quinoa, ungekocht**  
1/2 Tasse (96g)
- ☐ **Allzweckmehl**  
1/8 Tasse(n) (16g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
2 1/4 oz (64g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**  
3 EL, in Streifen (20g)
- ☐ **geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ **Geröstete Cashews**  
10 EL (86g)

## Süßwaren

- ☐ **Honig**  
1 EL (21g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**  
1 EL (mL)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gurken- & Frischkäse-Bagels

1 Bagel - 402 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Bagel

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

#### Gurke

8 Scheiben (56g)

#### Frischkäse

2 EL (29g)

#### Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Bagel

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

#### Gurke

24 Scheiben (168g)

#### Frischkäse

6 EL (87g)

#### Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

1. Bagel nach Wunsch toasten.
2. Frischkäse auf dem Bagel verstreichen und mit Gurkenscheiben belegen. Italienische Kräuter darüberstreuen und servieren.

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Bagel**  
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(210g)  
**Butter**  
2 EL (28g)

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

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s) - 411 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 EL (35g)

#### **Tomaten**

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

#### **Tomaten**

16 Scheibe(n), dünn/klein (240g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

1 Dose(n) (448g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.  
Kichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.  
Griechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Fruchtsaft**

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Fruchtsaft**

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

977 kcal ● 41g Protein ● 29g Fett ● 115g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



#### Quinoa, ungekocht

1/2 Tasse (96g)

#### getrockneter Dill

3 Prise (0g)

#### Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

#### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Oregano (getrocknet)

3 Prise, Blätter (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

1. Quinoa, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf bei hoher Hitze kombinieren. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgenommen wurde, etwa 10–20 Minuten (oder gemäß Packungsanleitung). Beiseitestellen.  
In einer mittelgroßen Schüssel weiße Bohnen, Dill, Oregano, Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Bohnen damit überziehen.  
Die Quinoa mit den griechischen weißen Bohnen und Tzatziki servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Erdbeeren

2 3/4 Tasse(n) - 143 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdbeeren

2 3/4 Tasse, ganz (396g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

5 1/2 Tasse, ganz (792g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Chik'n-Nuggets

14 2/3 Nuggets - 809 kcal ● 45g Protein ● 33g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**

1/4 Tasse (62g)

**vegane 'Chik'n' Nuggets**

14 2/3 Nuggets (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**

1/2 Tasse (125g)

**vegane 'Chik'n' Nuggets**

29 1/3 Nuggets (631g)

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

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Fruchtsaft

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

Ergibt 1 1/3 Tasse

**Fruchtsaft**

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

### Linsen- & Tomaten-Pasta

631 kcal ● 31g Protein ● 4g Fett ● 102g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
2 1/4 oz (64g)  
**Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/2 Dose (203g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
1/2 EL (8g)  
**Karotten, gehackt**  
1/2 mittel (31g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 groß (38g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

## Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)  
**Nektarine, entkernt**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Pistazien

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

**Ei(er)**  
3 mittel (132g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Paprika**  
1 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 klein (18g)  
**Senf, gelb**  
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

2 Toast(s) - 636 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

#### **Zwiebelpulver**

1 TL (2g)

#### **Senf**

1 EL (15g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült**

1 Dose(n) (448g)

**Sellerie, roh, gewürfelt**

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

#### **Zwiebelpulver**

2 TL (5g)

#### **Senf**

2 EL (30g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült**

2 Dose(n) (896g)

**Sellerie, roh, gewürfelt**

4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)

1. Brot toasten (optional).
2. Währenddessen die Hälfte der Kichererbsen (die restlichen für später aufbewahren) in eine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz zerdrücken. Griechischen Joghurt, Senf, Zwiebelpulver, Sellerie und eine Prise Salz/Pfeffer einrühren und gut vermischen.
3. Die restlichen ganzen Kichererbsen unterrühren.
4. Die Kichererbsenmischung auf dem Toast verteilen und servieren.

### Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Geröstete Cashews**

5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Geröstete Cashews**

10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 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.

### 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.

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

### 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Gebackene Chips

21 Chips - 213 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

21 Crips (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

42 Crips (98g)

1. Guten Appetit.

### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)

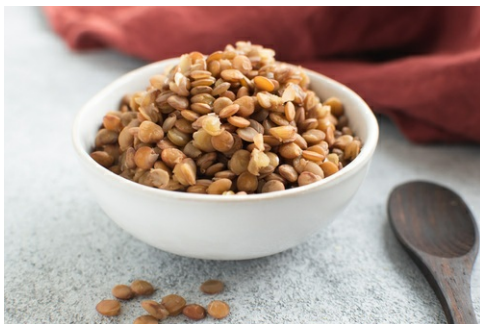
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Tilapia, roh**  
1 lbs (448g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

### 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.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

323 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

3 Prise (2g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

3/4 Packung (≈285 g) (213g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1 1/2 Packung (≈285 g) (426g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 oz

**Mandeln**

3 EL, in Streifen (20g)

**Tilapia, roh**

1/4 lbs (126g)

**Allzweckmehl**

1/8 Tasse(n) (16g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Olivenöl**

1 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.

## Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 2/3 EL (80g)

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.

## Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Butter**  
2 1/3 EL (32g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 1/3 Tasse (282g)

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



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)  
**Dijon-Senf**  
2 EL (30g)  
**Honig**  
1 EL (21g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

3 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

13 1/3 EL (160g)

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.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**getrockneter Dill**

1/4 EL (1g)

**Rotweinessig**

1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 Tasse (210g)

**Zitronensaft**

3/4 EL (mL)

**getrockneter Dill**

1/2 EL (2g)

**Rotweinessig**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)  
**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
26 Stücke (663g)  
**Ketchup**  
6 1/2 EL (111g)

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

---

## 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.
-