

# Meal Plan - 3300 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** 3327 kcal ● 242g Protein (29%) ● 86g Fett (23%) ● 329g Kohlenhydrate (40%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

515 kcal, 22g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Fruchtsaft**

2 Tasse- 229 kcal



**Blaubeer-Vanille-Haferbrei**

156 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

## Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**

1 Bagel(s)- 450 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1020 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

3 Becher- 465 kcal

## Abendessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**

966 kcal



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

**Day 2** 3327 kcal ● 242g Protein (29%) ● 86g Fett (23%) ● 329g Kohlenhydrate (40%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

515 kcal, 22g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Fruchtsaft**

2 Tasse- 229 kcal



**Blaubeer-Vanille-Haferbrei**

156 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**

1 Bagel(s)- 450 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1020 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

3 Becher- 465 kcal

### Abendessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**

966 kcal



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

## Day 3

3282 kcal ● 226g Protein (27%) ● 132g Fett (36%) ● 249g Kohlenhydrate (30%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

535 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Avocado**

176 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**

1 Bagel(s)- 450 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

970 kcal, 76g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal



**Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl**

735 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Patty Melt**

2 Sandwich(es)- 999 kcal

Day  
4

3338 kcal ● 235g Protein (28%) ● 190g Fett (51%) ● 112g Kohlenhydrate (13%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

535 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Avocado**  
176 kcal



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

## Snacks

415 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen**  
480 kcal



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



**Kürbiskerne**  
366 kcal

## Abendessen

1075 kcal, 66g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
391 kcal



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

Day  
5

3268 kcal ● 271g Protein (33%) ● 152g Fett (42%) ● 159g Kohlenhydrate (20%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Pistazien**

188 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal

## Snacks

415 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal

## Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen**

480 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Kürbiskerne**

366 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 88g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Gekochte Paprika**

1/2 Paprika- 60 kcal



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
6

3335 kcal ● 255g Protein (31%) ● 150g Fett (41%) ● 190g Kohlenhydrate (23%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Pistazien**

188 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal

## Snacks

440 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Gurken mit Ranch-Dip**

239 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1030 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Milch**

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



**Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen**

656 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 88g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal



**Gekochte Paprika**

1/2 Paprika- 60 kcal



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day  
7

3300 kcal ● 229g Protein (28%) ● 144g Fett (39%) ● 220g Kohlenhydrate (27%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Pistazien**

188 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal

## Snacks

440 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Gurken mit Ranch-Dip**

239 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1030 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Milch**

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



**Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen**

656 kcal

## Abendessen

1010 kcal, 62g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Einfacher Seitan**

7 oz- 426 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**

212 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

374 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser  
25 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)
- ☐ Blaubeeren  
2 1/2 Tasse (352g)
- ☐ Zitronensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
4 1/2 Avocado(s) (921g)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
3/4 Tasse(n) (61g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Vanilleextrakt  
1/2 EL (mL)
- ☐ Currypulver  
1 EL (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (3g)
- ☐ Salz  
1/4 oz (7g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 EL (15g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
1/2 EL (mL)
- ☐ Gelee  
3 EL (63g)
- ☐ Kakaopulver  
1 EL (5g)

## Andere

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1/2 Tasse (90g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 lbs (199g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1/3 Tasse (45g)
- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh  
6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (497g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
5/8 Packung (178g)
- ☐ Frische grüne Bohnen  
3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Paprika  
2 1/2 groß (410g)
- ☐ Süßkartoffeln  
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (735g)
- ☐ Gurke  
2 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (833g)
- ☐ rote Zwiebel  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (68g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
4 1/2 Dose(n) (2016g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
13 1/4 EL (122g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
14 2/3 oz (416g)
- ☐ Bagel  
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 Dose (516g)

- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
2 3/4 Packung (≈155 g) (425g)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)
- ☐ **Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ **vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)
- ☐ **geräuchertes Paprikapulver**  
1 1/2 Teelöffel (3g)

### **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Tasse (315g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)
- ☐ **Butter**  
1/2 Stange (56g)
- ☐ **Käsestange**  
4 Stange (112g)
- ☐ **Vollmilch**  
5 Tasse(n) (mL)

- ☐ **Garnelen, roh**  
10 oz (284g)

### **Fette und Öle**

- ☐ **Vegane Mayonnaise**  
4 EL (60g)
- ☐ **Öl**  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
4 TL (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
14 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
3 EL (mL)

### **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

- ☐ **würzige Reis-Mischung**  
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)

### **Getreide und Teigwaren**

- ☐ **Seitan**  
1/2 lbs (198g)
-



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/8 Tasse(n) (30g)  
**Blaubeeren**  
3 EL (28g)  
**Vanilleextrakt**  
1/4 EL (mL)  
**Ahornsirup**  
1/4 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/4 Tasse(n) (61g)  
**Blaubeeren**  
6 EL (56g)  
**Vanilleextrakt**  
1/2 EL (mL)  
**Ahornsirup**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.  
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1 TL (2g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 EL (35g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1 EL (5g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Proteinpulver, Schokolade**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/4 EL (mL)

**Avocados**

3/8 Avocado(s) (75g)

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

3/4 Dose (129g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Avocados**

3/4 Avocado(s) (151g)

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 1/2 Dose (258g)

**Zwiebel, fein gehackt**

3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal ● 73g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe





**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**würzige Reis-Mischung**  
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5/8 Packung (178g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
10 oz (284g)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

480 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
1 1/2 Tasse, 1/2" Stücke (150g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)  
**Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt**  
3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

---

## 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.

## 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 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

## Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen

656 kcal ● 26g Protein ● 32g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**rote Zwiebel**  
3/4 EL, gehackt (8g)  
**Gurke**  
3/4 Tasse, Scheiben (78g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
3/4 Teelöffel (2g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 1/2 EL (11g)  
**Sonnenblumenkerne**  
3/4 EL (9g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült**  
3/4 Dose(n) (336g)  
**Gemischte Blattsalate, gehackt**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**rote Zwiebel**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)  
**Gurke**  
1 1/2 Tasse, Scheiben (156g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
1 1/2 Teelöffel (3g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)  
**Gemischte Blattsalate, gehackt**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 220°C (425°F) vorheizen.
2. Die Kichererbsen auf einem Backblech verteilen, mit Öl, geräuchertem Paprikapulver und einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. 12–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel gemischte Blattsalate, Gurke, Tomate, Zwiebel, geröstete Kichererbsen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne vermengen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 450 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Gelee**  
1 EL (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**  
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)  
**Butter**  
3 EL (43g)  
**Gelee**  
3 EL (63g)

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



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gemischte Nüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### 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.

### Gurken mit Ranch-Dip

239 kcal ● 3g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ranch-Dressing

3 EL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ranch-Dressing

6 EL (mL)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Curry-Kichererbsensalat

966 kcal ● 58g Protein ● 32g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Currypulver**

1/2 EL (3g)

**Sonnenblumenkerne**

3 EL (36g)

**Gemischte Blattsalate**

3 oz (85g)

**Zitronensaft, geteilt**

3 EL (mL)

**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 Tasse (210g)

**Currypulver**

1 EL (6g)

**Sonnenblumenkerne**

6 EL (72g)

**Gemischte Blattsalate**

6 oz (170g)

**Zitronensaft, geteilt**

6 EL (mL)

**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**

6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

3 Dose(n) (1344g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Patty Melt

2 Sandwich(es) - 999 kcal ● 41g Protein ● 51g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

#### **Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

#### **Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

#### **Dijon-Senf**

1 EL (15g)

#### **Vegane Mayonnaise**

4 EL (60g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

1 klein (70g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
5 TL, fein gehackt (25g)  
**Limettensaft**  
5 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (103g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz

**Seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (53g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

### Butter

1 EL (14g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

#### Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

#### Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-