

Meal Plan - 3400 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

3423 kcal ● 250g Protein (29%) ● 135g Fett (35%) ● 250g Kohlenhydrate (29%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Trauben

102 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

465 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 91g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz- 741 kcal



Linsen

289 kcal

Abendessen

1085 kcal, 32g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal



Gebratener Grünkohl

151 kcal



Curry-Linsen

723 kcal

Day
2

3364 kcal ● 244g Protein (29%) ● 123g Fett (33%) ● 245g Kohlenhydrate (29%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Trauben

102 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

465 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 91g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz- 741 kcal



Linsen

289 kcal

Abendessen

1025 kcal, 26g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 Süßkartoffel(n)- 489 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

537 kcal

Day
3

3386 kcal ● 246g Protein (29%) ● 170g Fett (45%) ● 174g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Trauben

102 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Grünkohl-Chips

275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Lachsburger

2 Burger(s)- 884 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

1050 kcal, 93g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal

Day
4

3434 kcal ● 239g Protein (28%) ● 177g Fett (46%) ● 180g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Grünkohl-Chips

275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Lachsburger

2 Burger(s)- 884 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

1050 kcal, 93g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal

Day
5

3349 kcal ● 245g Protein (29%) ● 124g Fett (33%) ● 262g Kohlenhydrate (31%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Cracker
13 1/3 Stück(e)- 225 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 46g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Fruchtsaft
3 1/4 Tasse- 372 kcal



Chik'n-Nuggets
13 1/3 Nuggets- 735 kcal

Abendessen

985 kcal, 82g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
942 kcal



Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Day
6

3443 kcal ● 282g Protein (33%) ● 119g Fett (31%) ● 276g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 59g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eiweiß-Spinat-Rührei
342 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Cracker
13 1/3 Stück(e)- 225 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 46g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Fruchtsaft
3 1/4 Tasse- 372 kcal



Chik'n-Nuggets
13 1/3 Nuggets- 735 kcal

Abendessen

1135 kcal, 81g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Honig-Dijon-Lachs
12 oz- 803 kcal

Day
7

3355 kcal ● 275g Protein (33%) ● 129g Fett (35%) ● 238g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 59g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eiweiß-Spinat-Rührei
342 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Cracker
13 1/3 Stück(e)- 225 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Caprese-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 691 kcal



Fruchtsaft
2 3/4 Tasse- 315 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

1135 kcal, 81g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Honig-Dijon-Lachs
12 oz- 803 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ~80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 lbs (202g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
5 1/4 Tasse (483g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (435g)
- ☐ Zitrone
1 1/6 klein (68g)
- ☐ Fruchtsaft
74 fl oz (mL)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 1/2 g (2g)
- ☐ Salz
1 oz (26g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Dijon-Senf
4 EL (60g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
17 groß (850g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Eiklar
16 groß (528g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 Scheiben (85g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)

Andere

- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Balsamico-Glasur
1/2 EL (mL)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Lachs-Burger-Patty
4 Frikadelle (452g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Tzatziki
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
26 2/3 Nuggets (573g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
- ☐ Lachs
4 Filet(s) (je ca. 170 g) (680g)

Getreide und Teigwaren

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (594g)
- ☐ Kale-Blätter
2 lbs (932g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- ☐ Schalotten
1/2 Nelke(n) (28g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
12 1/2 Tasse (1138g)
- ☐ Karotten
6 groß (432g)
- ☐ Ketchup
6 2/3 EL (113g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

- ☐ Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Cracker
40 Cracker (140g)
- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
- ☐ Pesto
3 EL (48g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (42g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben

5 1/4 Tasse (483g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
13 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Tomaten
2 1/4 Tasse, gehackt (405g)
Ei(er)
9 groß (450g)
Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (2g)
Ei(er)
4 groß (200g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)
frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eiweiß-Spinat-Rührei

342 kcal ● 53g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
6 EL (85g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Eiklar
8 groß (264g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Eiklar
16 groß (528g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
4 Prise (2g)

1. Eier, Hüttenkäse und Gewürze (gerne weitere nach Geschmack) verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiemischung einfüllen und schnell den Spinat hinzufügen.
4. Eier und Spinat zusammen unter häufigem Rühren zu Rührei verarbeiten, bis die Eier undurchsichtig und gestockt sind.
5. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/2 Tasse, in Streifen (47g)

Tilapia, roh

2/3 lbs (294g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (36g)

Salz

1/4 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

14 EL, in Streifen (95g)

Tilapia, roh

1 1/3 lbs (588g)

Allzweckmehl

5/8 Tasse(n) (73g)

Salz

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 3/4 EL (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



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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Lachsburger

2 Burger(s) - 884 kcal ● 41g Protein ● 55g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs-Burger-Patty

2 Frikadelle (226g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Öl

1/2 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs-Burger-Patty

4 Frikadelle (452g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

6 groß (432g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fruchtsaft

3 1/4 Tasse - 372 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

26 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

52 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets - 735 kcal ● 41g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

3 1/3 EL (57g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 2/3 EL (113g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

26 2/3 Nuggets (573g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 691 kcal ● 34g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

Frischer Mozzarella

3 Scheiben (85g)

Pesto

3 EL (48g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

Fruchtsaft

2 3/4 Tasse - 315 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Fruchtsaft

22 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Olivenöl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 2/3 TL (16g)
Kale-Blätter
2 2/3 Bund (454g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Cracker

13 1/3 Stück(e) - 225 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

13 1/3 Cracker (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker

40 Cracker (140g)

1. Guten
Appetit.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kale-Blätter

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Öl

2 1/2 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.

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Kokosmilch (Dose)

3/4 Tasse (mL)

Currypaste

1 EL (15g)

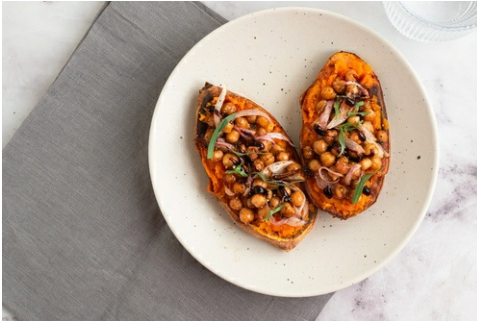
1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 Süßkartoffel(n) - 489 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(n)

Öl

1/2 EL (mL)

Balsamico-Glasur

1/2 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/2 Nelke(n) (28g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

537 kcal ● 11g Protein ● 36g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
1 1/6 Bund (198g)
Avocados, gehackt
1 1/6 Avocado(s) (234g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/6 klein (68g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 244 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
Olivenöl
3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Salz
1/2 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)
Olivenöl
2 1/3 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

942 kcal ● 78g Protein ● 44g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

Honig-Dijon-Lachs

12 oz - 803 kcal ● 71g Protein ● 49g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs

4 Filet(s) (je ca. 170 g) (680g)

Dijon-Senf

4 EL (60g)

Honig

2 EL (42g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

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.
-

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.