

Meal Plan - 3500-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.strongfastr.com> zu erstellen

Day 1 3443 kcal ● 285g Protein (33%) ● 137g Fett (36%) ● 222g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 72g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Double Chocolate Proteinshake](#)

343 kcal



[Grapefruit](#)

1 Grapefruit- 119 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)

80 kcal



[Muschel-Chowder](#)

2 1/2 Dose- 910 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal



[Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade](#)

1/2 Bagel(s)- 225 kcal

Abendessen

1145 kcal, 69g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



[Buttriger Naturreis](#)

375 kcal



[Walnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 3511 kcal ● 279g Protein (32%) ● 121g Fett (31%) ● 251g Kohlenhydrate (29%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

460 kcal, 72g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake

343 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 48g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

1145 kcal, 69g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Buttriger Naturreis

375 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s)- 225 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 3 3544 kcal ● 231g Protein (26%) ● 169g Fett (43%) ● 212g Kohlenhydrate (24%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Großer Müsliriegel

2 Riegel(n)- 352 kcal



Sonnenblumenkerne

240 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 48g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s)- 225 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1050 kcal, 74g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Day 4 3453 kcal ● 279g Protein (32%) ● 158g Fett (41%) ● 179g Kohlenhydrate (21%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal



Sonnenblumenkerne
240 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 88g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Linsen
434 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Snacks

450 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



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



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Avocado
176 kcal

Abendessen

1070 kcal, 81g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia
12 oz- 601 kcal



Spargel
470 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5 3523 kcal ● 247g Protein (28%) ● 167g Fett (43%) ● 199g Kohlenhydrate (23%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Großer Müsliriegel

2 Riegel(n)- 352 kcal



Sonnenblumenkerne

240 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 70g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n)- 408 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Snacks

450 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

1035 kcal, 67g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 6 3513 kcal ● 258g Protein (29%) ● 118g Fett (30%) ● 295g Kohlenhydrate (34%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

620 kcal, 40g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 70g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n)- 408 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Snacks

415 kcal, 9g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 300 kcal

Abendessen

1035 kcal, 67g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 7 3548 kcal ● 239g Protein (27%) ● 130g Fett (33%) ● 281g Kohlenhydrate (32%) ● 75g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

620 kcal, 40g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Snacks

415 kcal, 9g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 300 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 68g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal



Buttriger Naturreis

167 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz- 673 kcal

Abendessen

1140 kcal, 49g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Linsennudeln

673 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal

Getränke

- Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser
30 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Süßwaren

- Kakaopulver
5 TL (9g)
- Gelee
1/4 Tasse (74g)
- Ahornsirup
4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
10 EL (175g)
- Butter
1 1/3 Stange (152g)
- fettdärmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Käsestange
4 Stange (112g)
- Ei(er)
2 extra groß (112g)
- Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Andere

- Proteinpulver, Schokolade
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- Nährhefe
1 Tasse (60g)
- vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
24 Stücke (612g)
- Linsenpasta
1/3 lbs (151g)

Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- Avocados
4 1/4 Avocado(s) (854g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- Tilapia, roh
1 1/2 lbs (676g)
- Lachs
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
1 Tasse (174g)
- Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- Mandeln
1 3/4 oz (49g)
- Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
1/4 lbs (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)
- Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
- Pesto
5 TL (27g)
- Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Backwaren

- Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (296g)

Snacks

- großer Müsliriegel
6 Riegel (222g)

- Limettensaft**
2 fl oz (mL)
- Zitronensaft**
2 fl oz (mL)
- Banane**
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
1 oz (31g)
- schwarzer Pfeffer**
1/4 oz (8g)
- Knoblauchpulver**
1/2 EL (4g)
- Zwiebelpulver**
4 Prise (1g)
- Paprika**
4 Prise (1g)
- Balsamicoessig**
1 1/2 EL (mL)
- Zimt (gemahlen)**
1 TL (3g)
- Muskatnuss (gemahlen)**
4 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika**
3 groß (492g)
- Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (158g)
- Grünkohl (Collard Greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
- Knoblauch**
8 3/4 Zehe(n) (26g)
- Gefrorene grüne Bohnen**
4 2/3 Tasse (565g)
- Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- frische Petersilie**
1 Bund (20g)
- Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (439g)
- Gefrorene Zuckerschoten**
2 1/3 Tasse (336g)
- Spargel**
15 oz (425g)
- Ketchup**
6 EL (102g)
- Kürbispüree**
4 EL (61g)

- proteinreicher Müsliriegel**
4 Riegel (160g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**
10 EL (120g)
- Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)
- Tempeh**
1 lbs (454g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**
3 EL (15g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Proteinshake

343 kcal ● 70g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 1/2 TL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
Proteinpulver, Schokolade
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
5 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
5 TL (9g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
10 EL (175g)
Proteinpulver, Schokolade
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Großer Müsliriegel

2 Riegel(n) - 352 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
6 Riegel (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kürbispüree

2 EL (31g)

Banane

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Muskatnuss (gemahlen)

2 Prise (1g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 1/2 EL (8g)

Ahornsirup

2 EL (mL)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kürbispüree

4 EL (61g)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Ei(er)

2 extra groß (112g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Muskatnuss (gemahlen)

4 Prise (1g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3 EL (15g)

Ahornsirup

4 EL (mL)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten (außer Ahornsirup) in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung glatt ist. Etwas Antihaft-Spray in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Für jeden Pfannkuchen etwa 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben. Ca. 2–3 Minuten braten, dann wenden und die andere Seite weitere etwa 1 Minute garen. Mit Ahornsirup servieren. Zum Aufbewahren überschüssiger Pfannkuchen: Fest in Plastikfolie einwickeln und bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In der Mikrowelle erneut erwärmen.

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal  4g Protein  4g Fett  2g Kohlenhydrate  5g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
Öl
1/4 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Grüne Bohnen mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1/3 Tasse (63g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Salz
1/2 TL (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
4 2/3 Tasse (565g)

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

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)
Salz
4 Prise (3g)
Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
Salz
1 TL (6g)
Nährhefe
1 Tasse (60g)
Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Linsen

434 kcal ● 30g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

10 EL (120g)

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.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
4 Riegel (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 ($\varnothing \approx 6,0$ 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.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

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

Buttriger Naturreis

167 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Butter
1/2 EL (7g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 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.

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz - 673 kcal ● 59g Protein ● 48g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Lachs

1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

Pesto

5 TL (27g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s) - 225 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Butter

1/2 EL (7g)

Gelee

1/2 EL (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Gelee

1 1/2 EL (32g)

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

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

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.

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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 300 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Butter

1/2 EL (7g)

Gelee

1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

Butter

1 EL (14g)

Gelee

2 EL (42g)

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

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Paprika
3 groß (492g)
Zwiebel
3/4 klein (53g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

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.

Buttriger Naturreis

375 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (16g)
Vollkornreis (brauner Reis)
6 EL (71g)
Salz
1/4 TL (2g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 1/4 EL (32g)
Vollkornreis (brauner Reis)
3/4 Tasse (143g)
Salz
1/2 TL (3g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

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.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2

An Tag 3 essen

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal 73g Protein 67g Fett 7g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

Tilapia, roh

3/4 lbs (340g)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

4 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Paprika

4 Prise (1g)

frische Petersilie

4 EL, gehackt (15g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal 2g Protein 9g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (31g)

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

12 oz - 601 kcal ● 71g Protein ● 24g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Butter, geschmolzen

1 EL (14g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.

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. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Spargel

470 kcal ● 10g Protein ● 39g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Spargel
15 oz (425g)
Zitronensaft
3 EL (mL)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Olivenöl
3 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Abendessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)

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

Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s) - 686 kcal ● 49g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)
Ketchup
3 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
24 Stücke (612g)
Ketchup
6 EL (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Linsenpasta

1/3 lbs (151g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

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.

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.