

Meal Plan - 1300-Kalorien pescetarischer 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 1299 kcal ● 91g Protein (28%) ● 45g Fett (31%) ● 101g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

140 kcal, 4g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal



Brezeln

110 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Abendessen

385 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten

41 kcal



Linsen

174 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal

Day 2 1299 kcal ● 91g Protein (28%) ● 45g Fett (31%) ● 101g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

140 kcal, 4g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal



Brezeln
110 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Abendessen

385 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Linsen
174 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
171 kcal

Day 3

1328 kcal ● 98g Protein (30%) ● 68g Fett (46%) ● 61g Kohlenhydrate (18%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

150 kcal, 4g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



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



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Day 4 1355 kcal ● 101g Protein (30%) ● 69g Fett (46%) ● 63g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Snacks

150 kcal, 4g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1283 kcal ● 101g Protein (31%) ● 59g Fett (41%) ● 60g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

350 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

3 oz- 212 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

58 kcal

Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1284 kcal ● 113g Protein (35%) ● 54g Fett (38%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

190 kcal, 6g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



Thunfisch-Gurken-Häppchen
58 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
130 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal



Day 7 1284 kcal ● 113g Protein (35%) ● 54g Fett (38%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

190 kcal, 6g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



Thunfisch-Gurken-Häppchen
58 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
130 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 lbs (157g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose(n) (560g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
9 1/4 EL (85g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (63g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
12 2/3 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ Butter
1/4 EL (4g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Blaubeeren
1 1/2 Tasse (222g)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)

- ☐ **Tomaten**
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (267g)
- ☐ **frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- ☐ **Gurke**
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
4 Tasse (576g)
- ☐ **Knoblauch**
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1/6 Bund (89g)
- ☐ **Zucchini**
1 groß (323g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2 Tasse (182g)
- ☐ **Römersalat**
2 Tasse, gerieben (94g)
- ☐ **Brokkoli**
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
3/4 EL (mL)
- ☐ **Mayonnaise**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/2 oz (mL)

Backwaren

- ☐ **Brot**
4 Scheibe (128g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**
1 1/2 Dose (253g)
- ☐ **Tilapia, roh**
3 oz (84g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Allzweckmehl**
1/8 Tasse(n) (10g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (1g)

Ei(er)

3 groß (150g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Tomaten

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

Avocados, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

frischer Basilikum, gehackt

3 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.

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 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

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!

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Mayonnaise
3/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 oz (71g)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

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

Mit Mandeln paniertes Tilapia

3 oz - 212 kcal ● 20g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Mandeln

2 EL, in Streifen (14g)

Tilapia, roh

3 oz (84g)

Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (10g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Oliveöl

1/4 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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel

1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

58 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1/2 Päckchen (37g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sriracha-Chilisauce

3/8 EL (6g)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
2 EL (33g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Zucchini
1/2 groß (162g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
4 EL (65g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Zucchini
1 groß (323g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Öl

1/4 EL (mL)

Butter

1/4 EL (4g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

130 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat

1 Tasse, gerieben (47g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 EL (9g)

Dijon-Senf

4 Prise (3g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 EL (4g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Parmesan

1 EL (5g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-