

# Meal Plan - 1600-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** 1575 kcal ● 122g Protein (31%) ● 46g Fett (26%) ● 141g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
108 kcal



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

## Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**  
282 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 24g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal



**Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto**  
159 kcal

## Abendessen

530 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



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



**Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel**  
1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 2 1615 kcal ● 114g Protein (28%) ● 67g Fett (37%) ● 120g Kohlenhydrate (30%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### Chili-Käse-Omelett

108 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

### Mittagessen

455 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



#### Taiwanesische Tofu-Salatblätter

8 Salatblatt(s)- 371 kcal



#### Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

### Abendessen

530 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



#### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 3 1621 kcal ● 126g Protein (31%) ● 41g Fett (23%) ● 157g Kohlenhydrate (39%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



#### Chili-Käse-Omelett

108 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



#### Apfelmus

114 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 35g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



#### Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing

284 kcal

### Abendessen

560 kcal, 39g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 4** 1573 kcal ● 118g Protein (30%) ● 40g Fett (23%) ● 152g Kohlenhydrate (39%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

190 kcal, 14g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal

## Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Apfelmus**  
114 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

515 kcal, 35g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal



**Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing**  
284 kcal

## Abendessen

560 kcal, 39g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**  
443 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 5** 1596 kcal ● 107g Protein (27%) ● 60g Fett (34%) ● 126g Kohlenhydrate (32%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

190 kcal, 14g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal

## Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Frühstücksflocken**  
241 kcal

## Mittagessen

560 kcal, 25g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Zoodles mit Marinara**  
338 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Abendessen

495 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



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



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 6** 1649 kcal ● 126g Protein (31%) ● 68g Fett (37%) ● 105g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

300 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Frühstücksflocken**  
241 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
125 kcal

## Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
436 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 7** 1649 kcal ● 126g Protein (31%) ● 68g Fett (37%) ● 105g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

300 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
125 kcal

## Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Frühstücksflocken**  
241 kcal

## Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
436 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Andere

- Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
3 Becher (510g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Balsamico-Glasur  
1/2 EL (mL)
- Coleslaw-Mischung  
2 Tasse (180g)
- Sesamöl  
2 TL (mL)
- Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)
- Tzatziki  
1/4 Tasse(n) (56g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto  
1 TL (6g)
- Apfelessig  
2 EL (mL)
- Pasta-Sauce  
1 1/2 Tasse (390g)
- Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)
- Chilipulver  
1/4 EL (2g)
- gemahlener Koriander  
1/4 EL (1g)
- Chiliflocken  
1 Prise (0g)
- gemahlener Ingwer  
1/4 EL (1g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Balsamicoessig  
1/2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
4 TL (19g)
- Mandeln  
2 oz (60g)

## Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)
- Langkorn-Weißreis  
2 EL (23g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## Getränke

- Proteinpulver  
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
- Wasser  
7 1/2 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- Öl  
3 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- Sojasauce  
2 oz (mL)
- fester Tofu  
5 oz (142g)
- Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- Tempeh  
1 lbs (454g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Apfelmus  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- Banane  
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)
- Erdbeeren  
2 Tasse, ganz (288g)

- Parmesan  
3/4 EL (4g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Cheddar  
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
- Ei(er)  
7 groß (350g)
- Vollmilch  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- Käsestange  
2 Stange (56g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (226g)
- Butter  
4 TL (18g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln  
6 oz (170g)
- Schalotten  
1/2 Nelke(n) (28g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Römersalat  
8 Blatt innen (48g)
- Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- Frischer Ingwer  
1 EL (6g)
- Pilze  
2 Tasse, gehackt (140g)
- Paprika  
1 1/2 groß (246g)
- Zwiebel  
7/8 klein (61g)
- Tomaten  
1 1/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (165g)
- frische Petersilie  
1 1/2 Stängel (2g)
- Zucchini  
3 mittel (588g)

- Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Limettensaft  
2 1/2 TL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Garnelen, gekocht  
1/2 lbs (227g)
- Dosen-Thunfisch  
2 1/2 Dose (430g)

## Frühstückscerealien

- Frühstücksflocken  
3 3/4 Portion (113g)

## Süßwaren

- Honig  
4 TL (28g)

## Backwaren

- Brot  
2 Scheibe (64g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Chili-Käse-Omelett

108 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Chilipulver**  
2 Prise (1g)  
**gemahlener Koriander**  
2 Prise (0g)  
**Cheddar**  
1/2 EL, geraspelt (4g)  
**Ei(er), geschlagen**  
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Chilipulver**  
1/4 EL (2g)  
**gemahlener Koriander**  
1/4 EL (1g)  
**Cheddar**  
1 1/2 EL, geraspelt (11g)  
**Ei(er), geschlagen**  
3 groß (150g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.  
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.  
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.  
Das Omelett zusammenklappen und 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 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren  
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren  
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

### 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.

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

159 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Pesto**  
1 TL (6g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Parmesan, gerieben**  
3/4 EL (4g)  
**Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
6 oz (170g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.  
In einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.  
Auf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.  
20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.  
Die Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Taiwanesische Tofu-Salatblätter

8 Salatblatt(s) - 371 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 8 Salatblatt(s)

#### Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

#### Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

#### Sojasauce

2 TL (mL)

#### Römersalat

8 Blatt innen (48g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

#### fester Tofu, abgetupft & zerbröselt

5 oz (142g)

#### Frischer Ingwer, geschält & fein

gehackt

1 EL (6g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.

2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.

3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.

4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.

5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

### Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2 EL (23g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**

2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**

4 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing

284 kcal ● 32g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Garnelen, gekocht, geschält**  
4 oz (114g)  
**Sojasauce**  
1 TL (mL)  
**Sesamöl**  
1 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1/2 Prise (0g)  
**gemahlener Ingwer**  
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Garnelen, gekocht, geschält**  
1/2 lbs (227g)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Sesamöl**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 Prise (0g)  
**gemahlener Ingwer**  
2 Prise (0g)

1. Coleslaw und gekochte Garnelen in eine Schüssel geben und vermengen.\r\nIn einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten mit einer Prise Salz verrühren. Nach und nach ein paar kleine Spritzer Wasser einrühren, bis die Mischung eine saucenartige, gießbare Konsistenz hat.\r\nDie Sauce über Garnelen und Coleslaw geben und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Zoodles mit Marinara

338 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1 1/2 Tasse (390g)  
**Zucchini**  
3 mittel (588g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

## Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)



**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/8 Tasse(n) (28g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)

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 eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)  
**Chiasamen**  
2 TL (9g)  
**Quinoa, ungekocht**  
2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)  
**Chiasamen**  
4 TL (19g)  
**Quinoa, ungekocht**  
4 EL (43g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
3. Servieren.
4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### 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.

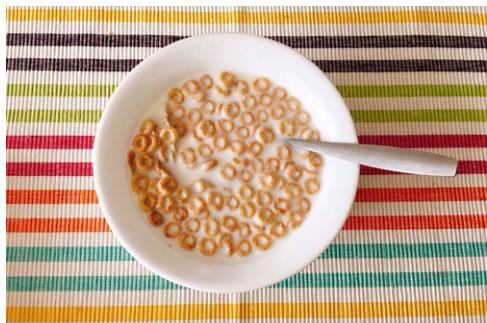
---

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Frühstücksflocken

241 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Frühstücksflocken**  
1 1/4 Portion (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Frühstücksflocken**  
3 3/4 Portion (113g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgesetz, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgesetz auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.
-

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Balsamico-Glasur**  
1/4 EL (mL)  
**Schalotten, gehackt**  
1/4 Nelke(n) (14g)  
**Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

**Sojasauce**

1 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**gemahlener Ingwer**

2 Prise (0g)

**Pilze, gehackt**

1 Tasse, gehackt (70g)

**Tempeh, in Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/2 Tasse (95g)

**Sojasauce**

2 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 TL (3g)

**gemahlener Ingwer**

4 Prise (1g)

**Pilze, gehackt**

2 Tasse, gehackt (140g)

**Tempeh, in Scheiben geschnitten**

1/2 lbs (227g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/8 klein (9g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3/4 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Limettensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1/2 groß (82g)  
**Zwiebel**  
1/8 klein (9g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1/2 Dose (86g)

- In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
- Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
- Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Salz**

1 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Dosen-Thunfisch**

1 Dose (172g)

**Tomaten**

4 EL, gehackt (45g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Limettensaft**

2 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

**Dosen-Thunfisch**

2 Dose (344g)

**Tomaten**

1/2 Tasse, gehackt (90g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/2 klein (35g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Honig**

4 TL (28g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

---

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

**Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-