

Meal Plan - 1700-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 1685 kcal ● 109g Protein (26%) ● 89g Fett (48%) ● 75g Kohlenhydrate (18%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Popcorn
2 2/3 Tassen- 107 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Fruchtsaft
3/4 Tasse- 86 kcal



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli
3 oz Lachs- 316 kcal



Linsen
116 kcal

Abendessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal

Day 2 1670 kcal ● 113g Protein (27%) ● 89g Fett (48%) ● 65g Kohlenhydrate (16%) ● 40g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Popcorn
2 2/3 Tassen- 107 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

505 kcal, 34g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

600 kcal, 43g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal

Day 3 1651 kcal ● 115g Protein (28%) ● 63g Fett (34%) ● 130g Kohlenhydrate (31%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

245 kcal, 5g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

505 kcal, 34g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Abendessen

475 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Curry-Linsen
241 kcal



Rote Rüben
4 Rote Rüben- 96 kcal

Day 4 1660 kcal ● 110g Protein (27%) ● 56g Fett (30%) ● 153g Kohlenhydrate (37%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

245 kcal, 5g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Datteln
1/4 Tasse- 154 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

510 kcal, 29g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



Trauben
131 kcal

Abendessen

475 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Curry-Linsen
241 kcal



Rote Rüben
4 Rote Rüben- 96 kcal

Day 5 1657 kcal ● 107g Protein (26%) ● 69g Fett (38%) ● 124g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

245 kcal, 9g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
160 kcal



Fruchtsaft
3/4 Tasse- 86 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen
174 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
3 oz- 112 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/2 Tasse- 200 kcal

Abendessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ratatouille mit weißen Bohnen
206 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Day 6

1686 kcal ● 118g Protein (28%) ● 55g Fett (29%) ● 138g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

300 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Kleines Ei-Käse-Sandwich auf einem Bagel
1/2 Sandwich(s)- 265 kcal

Snacks

245 kcal, 9g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
160 kcal



Fruchtsaft
3/4 Tasse- 86 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsensuppe
542 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



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

Abendessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Day
7

1686 kcal ● 118g Protein (28%) ● 55g Fett (29%) ● 138g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

300 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Kleines Ei-Käse-Sandwich auf einem Bagel

1/2 Sandwich(s)- 265 kcal

Mittagessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsensuppe

542 kcal

Snacks

245 kcal, 9g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

160 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal

Abendessen

490 kcal, 45g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ entsteinte Datteln (Medjool)
1/2 Tasse (100g)
- ☐ Trauben
2 1/4 Tasse (207g)
- ☐ Himbeeren
1 Tasse (123g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
3 oz (85g)
- ☐ Tilapia, roh
3 oz (84g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/8 Dose (mL)
- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
1/2 Stängel (76g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
- ☐ Knoblauch
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 1/2 Tasse (410g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (267g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)

Getränke

- ☐ Wasser
13 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
11 1/2 g (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
4 Prise, Blätter (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 3/4 Tasse (336g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

Andere

- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
5 1/3 Tasse, gepoppt (59g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Currypaste
2 TL (10g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
6 2/3 Stücke (170g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ketchup**
5 TL (28g)
- ☐ **Blumenkohl**
2 1/4 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (288g)
- ☐ **Tomatenmark**
1/4 EL (4g)
- ☐ **Mini-Süßpaprika**
1 Paprika(s) (20g)
- ☐ **Lauch**
1/4 Lauch (22g)
- ☐ **Zucchini**
1/4 mittel (49g)
- ☐ **Zwiebel**
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- ☐ **frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
1/2 Dose (203g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
- ☐ **Karotten**
1 mittel (61g)
- ☐ **frischer Spinat**
1/4 Tasse(n) (8g)

- ☐ **Ei(er)**
11 mittel (476g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ **Butter**
1 1/2 EL (21g)
- ☐ **Scheibenkäse**
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Hot Sauce**
1 EL (mL)
- ☐ **Apfelessig**
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
2 3/4 EL (31g)

Backwaren

- ☐ **Bagel**
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Kleines Ei-Käse-Sandwich auf einem Bagel

1/2 Sandwich(s) - 265 kcal ● 13g Protein ● 15g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Scheibenkäse
1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)
Mayonnaise
1/4 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Mayonnaise
1/2 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

1. Eine kleine Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze erhitzen.
2. Öl hinzufügen und die Eier in die Pfanne schlagen.
3. Die Eier kochen, bis die Eigelbe die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
4. Den Bagel nach Wunsch toasten.
5. Die Eier auf eine Bagelhälfte legen und den Käse darauf legen.
6. Mayonnaise auf die andere Bagelhälfte streichen und diese auf die Eier und den Käse legen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

Fruchtsaft
6 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

3 oz Lachs - 316 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz Lachs

Lachs
3 oz (85g)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Brokkoli, in Röschen zerteilt
1/2 Stängel (76g)
Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

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 2 und Tag 3 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Süßkartoffelspalten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

Olivenöl

1 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

Ketchup

5 TL (28g)

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

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

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



Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgspült

4 EL (48g)

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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

3 oz - 112 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Olivenöl

1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Tilapia, roh

3 oz (84g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

Brokkoli mit Butter

1 1/2 Tasse - 200 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsensuppe

542 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/4 Dose (101g)

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Karotten, gewürfelt

1/2 mittel (31g)

frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten

1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Oregano (getrocknet)

4 Prise, Blätter (1g)

Linsen, roh

1 Tasse (192g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Basilikum, getrocknet

4 Prise, Blätter (0g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/2 Dose (203g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Karotten, gewürfelt

1 mittel (61g)

frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Tasse(n) (8g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.
Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Popcorn

2 2/3 Tassen - 107 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
2 2/3 Tasse, gepoppt (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
5 1/3 Tasse, gepoppt (59g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.
-

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

entsteinte Datteln (Medjool)
4 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

entsteinte Datteln (Medjool)
1/2 Tasse (100g)

1. Guten Appetit.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

160 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blumenkohl
3/4 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(96g)
Ei(er)
3/4 extra groß (42g)
Öl
1/2 EL (mL)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1/4 EL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blumenkohl
2 1/4 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(288g)
Ei(er)
2 1/4 extra groß (126g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 EL (6g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
6 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Öl
2 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.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
Öl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

Currypaste

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Currypaste

2 TL (10g)

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.

Rote Rüben

4 Rote Rüben - 96 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

8 Rote Bete(n) (400g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Ratatouille mit weißen Bohnen

206 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Tomatenmark

1/4 EL (4g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1/4 EL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgewaschen

1/4 Dose(n) (110g)

Mini-Süßpaprika, dünn geschnitten

1 Paprika(s) (20g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Lauch, in Scheiben geschnitten

1/4 Lauch (22g)

Zucchini, in Halbmonde geschnitten

1/4 mittel (49g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten weich dünsten.
2. Zucchini in Scheiben, Mini-Süßpaprika, Kirschtomaten, Tomatenmark, Knoblauch und Wasser hinzufügen. Umrühren, dann abdecken und 10–12 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist und die Tomaten geplatzt sind.
3. Die weißen Bohnen und italienische Gewürzmischung einrühren. Weitere 2–3 Minuten erwärmen.
4. Nach Geschmack mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 ab gespült
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 ab gespült
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!

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.

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.