

# 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

## 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

## 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

## Abendessen

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



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
159 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 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



**Süßkartoffelpalten**  
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

## 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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 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

## 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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 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

## 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

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

## Abendessen

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



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal



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

## 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

### 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

### Abendessen

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



#### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



#### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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  $\approx 80$  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 ( $\approx$ 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)**  
1 1 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 ( $\varnothing$  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 herauslöppeln.
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.

### Süßkartoffelpalten

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, abgespült**  
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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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 einröhren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einröhren 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)

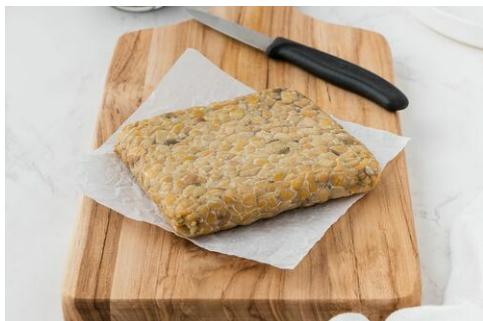
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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. Currysauce, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n\r\n

### 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)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
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 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)

- 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)

- 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.