

# Meal Plan - 1800 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** 1792 kcal ● 116g Protein (26%) ● 96g Fett (48%) ● 80g Kohlenhydrate (18%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

235 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal

## Snacks

235 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Gebackene Chips

12 Chips- 122 kcal



Trauben

44 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

## Abendessen

570 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal

**Day 2** 1781 kcal ● 127g Protein (28%) ● 38g Fett (19%) ● 195g Kohlenhydrate (44%) ● 39g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

235 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei**  
234 kcal

## Mittagessen

620 kcal, 29g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal



**Honigglasierte Karotten**  
85 kcal

## Snacks

235 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal



**Trauben**  
44 kcal

## Abendessen

530 kcal, 34g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal



**Pitabrot**  
2 Pitabrot(e)- 156 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1862 kcal ● 120g Protein (26%) ● 41g Fett (20%) ● 214g Kohlenhydrate (46%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfache Spiegeleier**  
1 Ei- 80 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal

## Snacks

235 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal



**Trauben**  
44 kcal

## Mittagessen

620 kcal, 29g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal



**Honigglasierte Karotten**  
85 kcal

## Abendessen

530 kcal, 34g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal



**Pitabrot**  
2 Pitabrot(e)- 156 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 4** 1777 kcal ● 121g Protein (27%) ● 92g Fett (46%) ● 91g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

## Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

580 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Abendessen

515 kcal, 38g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



### Honig-Dijon-Lachs

6 oz- 402 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

**Day 5** 1802 kcal ● 120g Protein (27%) ● 71g Fett (36%) ● 141g Kohlenhydrate (31%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Mittagessen

580 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Abendessen

560 kcal, 35g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Einfache Garnelen

4 oz- 137 kcal



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal



### Couscous

251 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 6** 1834 kcal ● 115g Protein (25%) ● 59g Fett (29%) ● 176g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

565 kcal, 27g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



### Couscous

151 kcal



### Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

## Snacks

245 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Brezeln

110 kcal

## Abendessen

565 kcal, 32g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz- 198 kcal



### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1834 kcal ● 115g Protein (25%) ● 59g Fett (29%) ● 176g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

565 kcal, 27g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



### Couscous

151 kcal



### Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

## Snacks

245 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Brezeln

110 kcal

## Abendessen

565 kcal, 32g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz- 198 kcal



### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
5 groß (250g)
- Butter  
5 TL (23g)
- Cheddar  
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3/4 Tasse (210g)

## Andere

- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
36 Crips (84g)
- Proteinpulver, Schokolade  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- Sriracha-Chilisauce  
3/4 EL (11g)
- Nährhefe  
1 Tasse (60g)
- vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- Guacamole, abgepackt  
4 EL (62g)
- Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
2 1/4 Tasse (207g)
- Avocados  
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- Zitrone  
1 klein (65g)
- Limettensaft  
2 1/4 EL (mL)
- Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Grapefruit  
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse (41g)

## Getränke

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
1/2 TL (2g)
- Salz  
1/2 EL (10g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise (0g)
- Zwieelpulver  
1 Prise (0g)
- Dijon-Senf  
1 EL (15g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
1 Tasse (286g)

## Süßwaren

- Honig  
1 EL (21g)

## Backwaren

- Pita-Brot  
4 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (112g)
- Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- Tiefkühlwaffeln  
6 Waffeln (210g)

## Snacks

- großer Müsliriegel  
2 Riegel (74g)
- harte, gesalzene Brezeln  
2 oz (57g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

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

- Garnelen, roh**  
4 oz (113g)
- Kabeljau, roh**  
2/3 lbs (302g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter**  
3 EL (48g)
- Sojasauce**  
1 TL (mL)
- fester Tofu**  
1/2 lbs (198g)
- Tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt**  
1 Schachtel (≈165 g) (151g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter**  
1 Bund (191g)
  - Knoblauch**  
1 1/2 Zehe (5g)
  - Zwiebel**  
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)
  - Tomaten**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)
  - Blumenkohl**  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
  - Karotten**  
15 mittel (903g)
  - Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal ● 18g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
4 EL (20g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Haferflocken und Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.  
Wenn fertig, Proteinpulver und Erdnussbutter einrühren.  
Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**großer Müsliriegel**

1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**

2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n) - 237 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tiefkühlwaffeln**

2 Waffeln (70g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tiefkühlwaffeln**

6 Waffeln (210g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 Tasse (210g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

## Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

---

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Zwiebel**

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

**Limettensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Tomaten, gewürfelt**

5/8 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.

2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.

3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.

4. Gekühlt servieren.

---

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

### Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
4 Prise (2g)  
**Karotten**  
4 oz (113g)  
**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Honig**  
1/4 EL (5g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 TL (5g)  
**Karotten**  
1/2 lbs (227g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(53g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 Prise (0g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Zwiebelpulver**

1/2 Prise (0g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Tempeh, in Streifen geschnitten**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(105g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 Prise (0g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Zwiebelpulver**

1 Prise (0g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Tempeh, in Streifen geschnitten**

4 oz (113g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veggie-Burger-Patty

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**

4 Patty (284g)

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

### Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/4 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3 groß (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
6 groß (432g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
  2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)  
3 groß (150g)

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.

### Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger  
Geschmack  
12 Crips (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger  
Geschmack  
36 Crips (84g)

1. Guten Appetit.

### Trauben

44 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**

3/4 Tasse (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**

2 1/4 Tasse (207g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s) - 175 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**

4 EL, gerieben (28g)

**Guacamole, abgepackt**

2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**

1/2 Tasse, gerieben (57g)

**Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

---

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

### 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.

---

### 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)

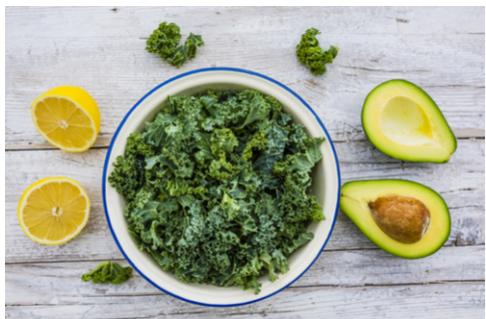
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

1/2 Bund (85g)

**Avocados, gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Zitrone, ausgepresst**

1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**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 2 und Tag 3 essen

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pita-Brot

4 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (112g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

#### Dijon-Senf

1 EL (15g)

#### Honig

1/2 EL (11g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

#### Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfache Garnelen

4 oz - 137 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Garnelen, roh, geschält & entdarmt**  
4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa und undurchsichtig werden. Mit Salz, Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
3/8 Bund (64g)  
**Avocados, gehackt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/8 klein (22g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Instant-Couscous, gewürzt**  
3/8 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (69g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2/3 lbs (302g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafilets trüpfeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljafilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)  
**Butter**  
4 TL (18g)

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 betrüpfeln und servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Tomaten, gewürfelt**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

**Limettensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## 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  $\approx 80$  ml) (47g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (326g)

**Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.