

# Meal Plan - 1900-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** 1921 kcal ● 121g Protein (25%) ● 99g Fett (47%) ● 115g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Apfelmus**

57 kcal



**Karottensticks**

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Snacks

225 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Veganer Käse**

1 1" Würfel- 91 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

610 kcal, 41g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Thunfischsalat-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 495 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

## Abendessen

660 kcal, 27g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal



**Garnelen-Scampi**

523 kcal

**Day 2** 1917 kcal ● 120g Protein (25%) ● 71g Fett (33%) ● 161g Kohlenhydrate (33%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Apfelmus**

57 kcal



**Karottensticks**

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Snacks

225 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Veganer Käse**

1 1" Würfel- 91 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

605 kcal, 32g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 Dose- 247 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

## Abendessen

660 kcal, 36g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty- 254 kcal



**Vollkornreis**

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**

234 kcal

**Day 3** 1885 kcal ● 137g Protein (29%) ● 55g Fett (26%) ● 177g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
1 Ei- 80 kcal

## Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
115 kcal

## Mittagessen

565 kcal, 34g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



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



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Abendessen

660 kcal, 36g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 1897 kcal ● 134g Protein (28%) ● 69g Fett (33%) ● 162g Kohlenhydrate (34%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gurkenscheiben**

1/4 Gurke- 15 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

565 kcal, 34g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



**Sonnenblumenkerne**

120 kcal

### Abendessen

670 kcal, 32g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

203 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

1 Sub(s)- 468 kcal

**Day 5** 1905 kcal ● 143g Protein (30%) ● 59g Fett (28%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**

164 kcal

### Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Aromatisierte Reis-Mischung**

143 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

159 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**

6 oz- 223 kcal

### Abendessen

670 kcal, 32g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

203 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

1 Sub(s)- 468 kcal

**Day 6** 1943 kcal ● 127g Protein (26%) ● 76g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



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



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**  
164 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

600 kcal, 38g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Karotten**  
3 Karotte(s)- 158 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal

## Abendessen

635 kcal, 28g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



**Caprese-Nudelsalat**  
485 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

**Day 7** 1943 kcal ● 127g Protein (26%) ● 76g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



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



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**  
164 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

600 kcal, 38g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Karotten**  
3 Karotte(s)- 158 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal

## Abendessen

635 kcal, 28g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



**Caprese-Nudelsalat**  
485 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser  
11 2/3 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
6 EL, ganz (54g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
2 EL (17g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Pfirsich  
7 mittel (Durchm. 2,67") (1050g)
- ☐ Orange  
3 Orange (462g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
10 mittel (615g)
- ☐ Schalotten  
3/4 EL, gehackt (8g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
- ☐ Tomaten  
2 1/2 Tasse Cherrytomaten (354g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 klein (35g)
- ☐ frische Petersilie  
3 Stängel (3g)
- ☐ Ketchup  
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Gurke  
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1/2 lbs (227g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
17 1/4 Tasse (518g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/3 lbs (156g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh  
3 oz (85g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 Dose (364g)
- ☐ Tilapia, roh  
6 oz (168g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 Scheibe (288g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (2g)
- ☐ Salz  
5 g (5g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
1/2 EL (4g)
- ☐ getrockneter Dill  
1 TL (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Apfelessig  
1 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce  
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Pesto  
2 EL (31g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)

- ☐ **veganer Käse, Block**  
2 1" Würfel (57g)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ **Sub-Brötchen**  
2 Brötchen (170g)
- ☐ **Nährhefe**  
2 TL (3g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
8 Fleischbällchen (240g)

## **Fette und Öle**

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

## **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **Butter**  
1/2 Stange (55g)
- ☐ **Schlagsahne**  
2 1/4 EL (mL)
- ☐ **Parmesan**  
1 TL (2g)
- ☐ **Ei(er)**  
4 groß (200g)
- ☐ **Scheibenkäse**  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ **Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)
- ☐ **Ziegenkäse**  
2 oz (57g)
- ☐ **Käsestange**  
2 Stange (56g)

- ☐ **Tempeh**  
3/4 lbs (340g)

## **Süßwaren**

- ☐ **Gelee**  
1 EL (21g)
- ☐ **Zucker**  
1 1/2 EL (20g)

## **Frühstückscerealien**

- ☐ **Schnelle Haferflocken**  
3/4 Tasse (60g)

## **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

- ☐ **würzige Reis-Mischung**  
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)





## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

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

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

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n) - 200 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 1/2 Scheibe (48g)

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Gelee

1/2 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Butter

1 EL (14g)

#### Gelee

1 EL (21g)

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

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

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

## Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucker**  
1/2 EL (7g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Vollmilch**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
4 EL (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zucker**  
1 1/2 EL (20g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1/2 EL (4g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
3/4 Tasse (60g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

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

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

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

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



## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Gemischte Nüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

#### **Butter**

1/2 EL (7g)

#### **Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.  
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

#### Ketchup

5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

13 1/3 Stücke (340g)

#### Ketchup

1/4 Tasse (57g)

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

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sonnenblumenkerne

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Knoblauch-Collard Greens

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



#### 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)

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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz - 223 kcal ● 34g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Tilapia, roh**  
6 oz (168g)

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.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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.



---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**veganer Käse, Block**  
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**veganer Käse, Block**  
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

---

### Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**

1 Päckchen (74g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**

3 Päckchen (222g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

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

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrockneter Dill**

4 Prise (1g)

**Ziegenkäse**

1 oz (28g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrockneter Dill**

1 TL (1g)

**Ziegenkäse**

2 oz (57g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

### 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

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

---

### Garnelen-Scampi

523 kcal ● 25g Protein ● 31g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**Schlagsahne**

2 1/4 EL (mL)

**ungekochte trockene Pasta**

1 1/2 oz (43g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Parmesan**

1 TL (2g)

**Schalotten, fein gehackt**

3/4 EL, gehackt (8g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe (5g)

**Garnelen, roh, geschält und entdarnt**

3 oz (85g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind. Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren. Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind. Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

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

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
9 Tasse (270g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sub-Brötchen**

1 Brötchen (85g)

**Nährhefe**

1 TL (1g)

**Pasta-Sauce**

4 EL (65g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

4 Fleischbällchen (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sub-Brötchen**

2 Brötchen (170g)

**Nährhefe**

2 TL (3g)

**Pasta-Sauce**

1/2 Tasse (130g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

8 Fleischbällchen (240g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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.

---

### Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
2 oz (57g)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen**  
1 oz (28g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (110g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (113g)  
**Pesto**  
2 EL (31g)  
**Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen**  
2 oz (57g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (220g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen. Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen. In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

# Proteinergänzung(en)

Täglich essen

---

## Proteinshake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

### Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-