

# Meal Plan - 2100 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** 2050 kcal ● 135g Protein (26%) ● 45g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (48%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 22g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei**  
269 kcal

## Mittagessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal



**Einfacher SardinenSalat**  
265 kcal

## Snacks

315 kcal, 20g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Frühstücksflocken mit Proteinmilch**  
248 kcal

## Abendessen

550 kcal, 22g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Veggie-Burger**  
2 Burger- 550 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 2122 kcal ● 152g Protein (29%) ● 56g Fett (24%) ● 228g Kohlenhydrate (43%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 22g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



### Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal

## Mittagessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



### fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



### Einfacher Sardinensalat

265 kcal

## Snacks

315 kcal, 20g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



### Frühstücksflocken mit Proteinmilch

248 kcal

## Abendessen

625 kcal, 39g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



### Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 2098 kcal ● 134g Protein (26%) ● 91g Fett (39%) ● 147g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



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

## Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 30g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Muschel-Chowder**  
1/2 Dose- 182 kcal



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1/2 Sandwich- 281 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Abendessen

640 kcal, 35g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
8 Tender(s)- 457 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 2110 kcal ● 133g Protein (25%) ● 95g Fett (40%) ● 133g Kohlenhydrate (25%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



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

## Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 30g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Muschel-Chowder**  
1/2 Dose- 182 kcal



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1/2 Sandwich- 281 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Abendessen

650 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Cajun-Tofu**  
314 kcal



**Hausgemachte Kartoffelpüree**  
179 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
159 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 2090 kcal ● 145g Protein (28%) ● 66g Fett (28%) ● 182g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



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

## Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Lachs & Artischocken-Salat**  
315 kcal

## Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Aromatisierte Reis-Mischung**  
191 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal

**Day 6** 2110 kcal ● 139g Protein (26%) ● 69g Fett (29%) ● 204g Kohlenhydrate (39%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Lachs & Artischocken-Salat**  
315 kcal

## Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Naturjoghurt**  
1 Tasse- 155 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
15 Chips- 116 kcal

## Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Aromatisierte Reis-Mischung**  
191 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 7** 2101 kcal ● 161g Protein (31%) ● 76g Fett (32%) ● 165g Kohlenhydrate (31%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 35g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
196 kcal



**Einfacher pflanzenbasiertes Delikatessen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 426 kcal

## Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Naturjoghurt**  
1 Tasse- 155 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
15 Chips- 116 kcal

## Abendessen

645 kcal, 63g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Gebackene Pommes**  
193 kcal



**Überbackener Tilapia**  
10 2/3 oz- 453 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

- Proteinpulver  
12 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (388g)
- Wasser  
10 1/2 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- Käse  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- Ei(er)  
3 groß (150g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/2 Tasse (339g)
- Frischkäse  
1/4 Tasse (65g)
- Naturjoghurt (fettarm)  
2 Tasse (490g)

## Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)  
1 TL (3g)
- Knoblauchpulver  
5 Prise (2g)
- Salz  
1/2 TL (3g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)

## Süßwaren

- Ahornsirup  
2 TL (mL)
- Honig  
2 EL (42g)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse (41g)
- Frühstücksflocken  
2 Portion (60g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (297g)
- Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
3 EL (mL)
- Sub-Brötchen  
1 Brötchen (85g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
8 Stücke (204g)
- Ballaststoffreiches Müsli  
2 Tasse (120g)
- Süßkartoffelchips  
30 Chips (43g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
7 Scheiben (73g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)  
2 Dose (184g)
- Lachs aus der Dose  
1/2 lbs (255g)
- Tilapia, roh  
2/3 lbs (299g)

## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)
- Olivenöl  
2/3 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
6 EL (mL)
- Salatdressing  
1 1/2 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
3 oz (85g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konservierte Clam Chowder  
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Banane**  
5 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (590g)
- Pfirsich**  
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- Erdbeeren**  
1 Tasse, ganz (144g)
- Limettensaft**  
1/2 EL (mL)
- Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)
- Nektarine**  
3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (426g)
- Zitronensaft**  
2 TL (mL)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)
- Brot**  
2 Scheibe (64g)
- Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)
- Bagel**  
3 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (207g)
- Wezentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup**  
4 EL (68g)
- Zwiebel**  
1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (35g)
- Paprika**  
1/2 klein (37g)
- Tomaten**  
3 mittel, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (388g)
- Kartoffeln**  
14 1/2 oz (412g)
- Grünkohl (Collard Greens)**  
1/2 lbs (227g)
- Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- Artischocken, aus der Dose**  
1 Tasse Herzen (168g)
- Karotten**  
1/2 mittel (31g)
- Römersalat**  
1 Herzen (500g)

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)
- fester Tofu**  
10 oz (284g)
- Tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- Hummus**  
2 EL (30g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**  
2/3 Beutel ( $\approx$ 160 g) (105g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

## Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zimt (gemahlen)**

4 Prise (1g)

**Ahornsirup**

1 TL (mL)

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

4 EL (20g)

**Vollmilch**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zimt (gemahlen)**

1 TL (3g)

**Ahornsirup**

2 TL (mL)

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1/2 Tasse (41g)

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(118g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Milch vermischen. Ca. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit Bananenscheiben belegen. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ballaststoffreiches Müsli**  
2/3 Tasse (40g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ballaststoffreiches Müsli**  
2 Tasse (120g)  
**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

### Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 1/2 Tasse (339g)  
**Honig**  
2 EL (42g)

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

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 399 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(104g)

**Frischkäse**

2 1/4 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

**Frischkäse**

1/4 Tasse (65g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Frischkäse aufstreichen.
3. Genießen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
1 Behälter ( $\approx 170$  g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx 170$  g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
1 Dose (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
3 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
2 Dose (184g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Muschel-Chowder

1/2 Dose - 182 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konservierte Clam Chowder**  
1/2 Dose (ca. 525 g) (260g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konservierte Clam Chowder**  
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Tomaten, halbiert**  
3 EL Cherrytomaten (28g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
1 1/2 groß (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

## Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

#### Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Lachs aus der Dose

1/2 lbs (255g)

#### Artischocken, aus der Dose

1 Tasse Herzen (168g)

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

#### Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

#### Wezentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### Hummus

2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Frühstücksflocken mit Proteinmilch

248 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**

1 Portion (30g)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**

2 Portion (60g)

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

6 EL (55g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Naturjoghurt

1 Tasse - 155 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naturjoghurt (fettarm)**

1 Tasse (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naturjoghurt (fettarm)**

2 Tasse (490g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffelchips**

15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffelchips**

30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

**Hamburgerbrötchen**

2 Brötchen (102g)

**Ketchup**

2 EL (34g)

**Gemischte Blattsalate**

2 oz (57g)

**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Erdbeeren

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



Ergibt 1 Tasse(n)

**Erdbeeren**

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

**Sub-Brötchen**

1 Brötchen (85g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Käse**

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

**Seitan, in Streifen geschnitten**

3 oz (85g)

**Zwiebel, grob gehackt**

1/4 mittel ( $\approx$  6,4 cm Ø) (28g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.

2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.

3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.

4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.

5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Pfirsich

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



Ergibt 1 Pfirsich

**Pfirsich**

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Tomaten-Avocado-Salat

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



**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)

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.

## Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s) - 457 kcal ● 32g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
8 Stücke (204g)  
**Ketchup**  
2 EL (34g)

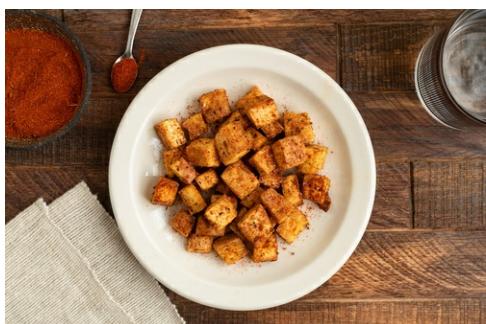
1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
10 oz (284g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

### Hausgemachte Kartoffelpüree

179 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## 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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

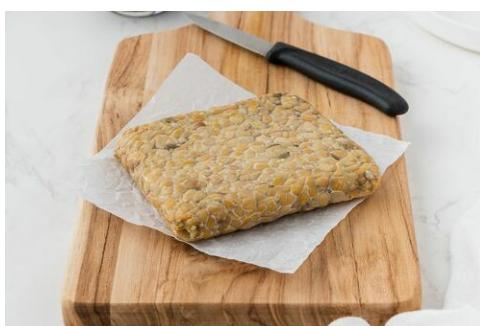
Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### 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.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln trüpfeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

### Überbackener Tilapia

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

#### Zitronensaft

2 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Tilapia, roh

2/3 lbs (299g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Salz

1/3 TL (2g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## 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.