

Meal Plan - 2200-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.strongrastr.com> zu erstellen

Day 1

2223 kcal ● 161g Protein (29%) ● 104g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

Snacks

305 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

595 kcal, 20g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose- 530 kcal



Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n)- 65 kcal

Abendessen

750 kcal, 65g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

215 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day 2

2184 kcal ● 164g Protein (30%) ● 103g Fett (43%) ● 109g Kohlenhydrate (20%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

Snacks

305 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

645 kcal, 50g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Buttrige Limabohnen

55 kcal

Abendessen

665 kcal, 38g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

Day 3

2217 kcal ● 166g Protein (30%) ● 96g Fett (39%) ● 146g Kohlenhydrate (26%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

Snacks

165 kcal, 7g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Mittagessen

710 kcal, 37g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal

Abendessen

715 kcal, 59g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



Sonnenblumenkerne

226 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4

2191 kcal ● 182g Protein (33%) ● 76g Fett (31%) ● 164g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

384 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Mittagessen

710 kcal, 37g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal

Abendessen

715 kcal, 59g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



Sonnenblumenkerne

226 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5

2121 kcal ● 151g Protein (28%) ● 95g Fett (40%) ● 140g Kohlenhydrate (26%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
384 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

665 kcal, 25g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grünes Mac and Cheese
429 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

690 kcal, 39g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
17 1/2 oz- 630 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Day 6

2173 kcal ● 153g Protein (28%) ● 87g Fett (36%) ● 157g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
1 Mini-Muffin(s)- 56 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 31g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Trauben
116 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

690 kcal, 39g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
17 1/2 oz- 630 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g Protein (27%) ● 84g Fett (35%) ● 150g Kohlenhydrate (28%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin

1 Mini-Muffin(s)- 56 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake

261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 31g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Trauben

116 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

670 kcal, 31g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
7/8 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Backwaren

- ☐ Brot
13 Scheibe (416g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (636g)
- ☐ Erdbeeren
1 1/4 Tasse, ganz (180g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
2 1/2 klein (145g)
- ☐ Orange
6 Orange (924g)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)

Andere

- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
3 Frikadellen (114g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Nährhefe
3 g (3g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Butter
1/8 Stange (5g)
- ☐ geriebener Mozzarella
5 EL (26g)
- ☐ Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
5/8 Packung (≈285 g) (178g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)
- ☐ Zwiebel
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
- ☐ gefrorene Erbsen
3 EL (27g)
- ☐ Brokkoli
13 EL, gehackt (73g)
- ☐ frischer Spinat
4 1/2 Tasse(n) (138g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (296g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
4 oz (112g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ fester Tofu
35 oz (992g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Maisstärke
5 EL (40g)
- ☐ Allzweckmehl
5 Prise (2g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)

Fette und Öle

☐ Öl
2 1/2 oz (mL)

☐ Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

☐ Salatdressing
6 1/4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)

☐ Salz
1/6 oz (6g)

☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)

☐ Muskatnuss (gemahlen)
2/3 Prise (0g)

☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)

☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Süßwaren

☐ Gelee
6 EL (126g)

Frühstückscerealien

☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)

Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücksbratlinge

1 Frikadellen (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge

3 Frikadellen (114g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Öl

1/2 EL (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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

384 kcal ● 43g Protein ● 3g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
3/4 Tasse (102g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse(n) (40g)
Proteinpulver, Vanille
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei & Käse Mini-Muffin

1 Mini-Muffin(s) - 56 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1/2 groß (25g)
Wasser
1/2 TL (mL)
Cheddar
3/4 EL, geraspelt (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
1 groß (50g)
Wasser
1 TL (mL)
Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose - 530 kcal ● 19g Protein ● 26g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Erdbeeren

1 1/4 Tasse(n) - 65 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Erdbeeren

1 1/4 Tasse, ganz (180g)

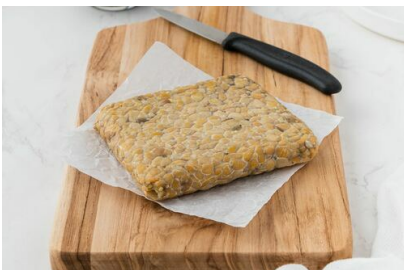
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Buttrige Limabohnen

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



Salz
1/2 Prise (0g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
Butter
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

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.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 573 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Gelee
3 EL (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Brot
6 Scheibe (192g)
Gelee
6 EL (126g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Grünes Mac and Cheese

429 kcal ● 21g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Muskatnuss (gemahlen)
2/3 Prise (0g)
Allzweckmehl
5 Prise (2g)
Butter
5 Prise (3g)
geriebener Mozzarella
5 EL (26g)
gefrorene Erbsen
3 EL (27g)
Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
Brokkoli
13 EL, gehackt (73g)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
frischer Spinat, gehackt
5/8 Tasse(n) (18g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung. Etwa 5 Minuten bevor die Pasta fertig ist, gib die Hälfte des gehackten Brokkolis in den Topf. Abgießen und Pasta sowie Brokkoli in eine Auflaufform geben. Beiseite stellen.
2. Für die Sauce Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Gib Mehl dazu und verrühre, bis eine Paste entsteht. Rühre nach und nach kleine Mengen Milch ein, bis die gesamte Milch eingearbeitet ist.
3. Bring die Sauce zum Kochen. Unter häufigem Rühren Spinat, Erbsen, den restlichen Brokkoli und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Bei niedriger Hitze 5–10 Minuten unbedeckt köcheln lassen. Währenddessen den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
4. Hitze ausschalten und Käse sowie Muskatnuss in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Optional: Einen Teil oder die gesamte Sauce in einen Mixer geben und glatt pürieren.
6. Gieße die Sauce über die Pasta. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
6 groß (300g)

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 Bratscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Banane, gefroren
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
2 Orange (308g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen.
Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

215 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Tempeh

Tempeh

4 oz (113g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Paprika

1/2 groß (82g)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 1/4 klein (73g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
5 EL (40g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
Zitrone, abgerieben
2 1/2 klein (145g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
35 oz (992g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

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 ≈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.