

Meal Plan - 2300 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 2316 kcal ● 156g Protein (27%) ● 99g Fett (38%) ● 175g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

370 kcal, 31g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Mittagessen

760 kcal, 26g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal

Snacks

295 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Abendessen

725 kcal, 42g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s)- 457 kcal



Trauben

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 2262 kcal ● 158g Protein (28%) ● 84g Fett (33%) ● 182g Kohlenhydrate (32%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

370 kcal, 31g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal

Snacks

295 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Mittagessen

730 kcal, 32g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
577 kcal



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal

Abendessen

700 kcal, 38g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 2281 kcal ● 194g Protein (34%) ● 77g Fett (30%) ● 161g Kohlenhydrate (28%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 58g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake
275 kcal



Himbeeren
1 1/2 Tasse- 108 kcal

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Mais mit Butter
264 kcal

Snacks

355 kcal, 18g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Apfel-Zimt-Frühstücks-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 244 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

700 kcal, 38g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 2277 kcal ● 222g Protein (39%) ● 74g Fett (29%) ● 138g Kohlenhydrate (24%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 58g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Double Chocolate Proteinshake
275 kcal



Himbeeren
1 1/2 Tasse(n)- 108 kcal

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Mais mit Butter
264 kcal

Snacks

355 kcal, 18g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Apfel-Zimt-Frühstücks-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 244 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

700 kcal, 66g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rote Rüben
5 Rote Rüben- 121 kcal



Buttriger Naturreis
125 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

Day 5 2279 kcal ● 171g Protein (30%) ● 78g Fett (31%) ● 197g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gebackene Chips
8 Chips- 81 kcal



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

Mittagessen

680 kcal, 19g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
313 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Abendessen

700 kcal, 66g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rote Rüben
5 Rote Rüben- 121 kcal



Buttriger Naturreis
125 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

Day 6 2230 kcal ● 160g Protein (29%) ● 75g Fett (30%) ● 198g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gebackene Chips

8 Chips- 81 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

680 kcal, 19g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Abendessen

650 kcal, 55g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Mandeln panierter Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal



Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 2264 kcal ● 183g Protein (32%) ● 72g Fett (28%) ● 197g Kohlenhydrate (35%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gebackene Chips

8 Chips- 81 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

710 kcal, 41g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mais

370 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal

Abendessen

650 kcal, 55g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Mandeln panieretes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal



Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

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

Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse**
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- Mandeln**
5 3/4 oz (163g)

Milch- und Eierprodukte

- MagerHüttenkäse (1% Fett)**
3 1/2 Tasse (791g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt**
1 Behälter (≈170 g) (170g)
- Käse**
6 EL, gerieben (42g)
- Ziegenkäse**
2 EL (28g)
- Käsestange**
6 Stange (168g)
- Vollmilch**
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- Butter**
1/2 Stange (51g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
1/2 Tasse (140g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
3/4 Tasse (210g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

Obst und Fruchtsäfte

- Ananas in Dosen**
1/2 Tasse, Stücke (91g)
- Trauben**
1 1/2 Tasse (138g)
- Äpfel**
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Himbeeren**
4 1/3 Tasse (533g)
- Banane**
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- Zitronensaft**
4 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse**
4 EL (37g)
- Weiße Bohnen (konserviert)**
3/4 Dose(n) (329g)
- vegetarische Burgerkrümel**
4 Tasse (400g)

Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette**
1/2 EL (mL)
- Öl**
3/4 EL (mL)
- Olivenöl**
3 oz (mL)
- Salatdressing**
2 1/4 EL (mL)

Backwaren

- Weizentortillas**
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- Brötchen**
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)
- Naan-Brot**
1 Stück(e) (90g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**
3/8 Tasse(n) (mL)
- Pizzasoße**
4 EL (63g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**
3 g (3g)
- Salz**
1/3 oz (9g)
- Zimt (gemahlen)**
2 Prise (1g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**
1 Tasse (170g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**
4 EL (48g)

Andere

- Vegetarische Chik'n-Tender**
8 Stücke (204g)
- geröstete rote Paprika**
2 EL, gewürfelt (28g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
16 Nuggets (344g)
- Proteinpulver, Schokolade**
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**
24 Crips (56g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup**
6 EL (102g)
- frischer Spinat**
1 Tasse(n) (30g)
- Tomaten**
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (253g)
- Sellerie, roh**
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
- Karotten**
2 1/2 mittel (154g)
- Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (103g)
- Knoblauch**
5 3/4 Zehe(n) (17g)
- Gefrorene Maiskörner**
5 Tasse (665g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
20 Rote Bete(n) (1000g)
- Brokkoli**
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- Römersalat**
1 1/2 Herzen (750g)
- grüne Paprika**
1 EL, gehackt (9g)

Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)

Seitan
4 oz (113g)

Süßwaren

- Kakaopulver**
4 TL (7g)
- Honig**
2 EL (42g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh**
2 1/4 lbs (1017g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Ananas in Dosen, abgetropft
4 EL, Stücke (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
Ananas in Dosen, abgetropft
1/2 Tasse, Stücke (91g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.\r\nSie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Double Chocolate Proteinshake

275 kcal ● 56g Protein ● 2g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
4 TL (7g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)



geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel

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



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Tomaten

4 Kirschtomaten (68g)

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Wezentortillas

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

geröstete rote Paprika

2 EL, gewürfelt (28g)

Ziegenkäse, zerbröseln

2 EL (28g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.

2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß (108g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
3/4 EL (11g)
Salz
2 Prise (2g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mais mit Butter

264 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
1 EL (15g)
Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Butter
2 1/4 EL (30g)
Gefrorene Maiskörner
2 1/4 Tasse (302g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
Pizzasoße
2 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Knoblauch, fein gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Pizzasoße
4 EL (63g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
Käse
4 EL, gerieben (28g)
Knoblauch, fein gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasoße darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (185g)

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

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Mais

370 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

2 2/3 Tasse (363g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfel-Zimt-Frühstücks-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 244 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Banane

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Mandeln

2 1/2 Mandel (3g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

6 EL (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

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

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

3/4 Tasse (210g)

1. Zutaten in den Mixer geben (je nach Mixer müssen Äpfel/Mandeln eventuell vorher in kleinere Stücke geschnitten werden).
2. Auf mittelhoher Stufe 30 Sekunden pürieren oder bis zur gewünschten Konsistenz.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebackene Chips

8 Chips - 81 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger

Geschmack

8 Crips (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger

Geschmack

24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

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.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

fettarmer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (\approx 170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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. Mit Ketchup servieren.

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

2 EL (34g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

8 Nuggets (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

4 EL (68g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

16 Nuggets (344g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rote Rüben

5 Rote Rüben - 121 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
5 Rote Bete(n) (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
10 Rote Bete(n) (500g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 TL (5g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
3/4 EL (11g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Überbackener Tilapia

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
4 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Tilapia, roh
1 1/3 lbs (597g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Salz
1/4 EL (4g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, in Streifen (34g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)
Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (26g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, in Streifen (68g)
Tilapia, roh
15 oz (420g)
Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)
Salz
1/3 TL (1g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Rote Rüben

5 Rote Rüben - 121 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
5 Rote Bete(n) (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
10 Rote Bete(n) (500g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und 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.
-