

# 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

## Snacks

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



**Käse-Stick**

3 Stück- 248 kcal



**Himbeeren**

2/3 Tasse- 48 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 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

## 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

**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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 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

---

**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

### 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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 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

### 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

**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- 108 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

## Proteinergänzung(en)

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



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

## 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

**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

## 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

## 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

## 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

## Mittagessen

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



### Fladenbrot-Broccoli-Pizza

313 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



### Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 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

## Abendessen

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



### Mit Mandeln paniertes 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

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 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 paniertes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal



### Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 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)
- ☐ **Weißer 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)
- ☐ **Pizzasauce**  
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.  
Mischen, 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)

### Weizentortillas

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

### geröstete rote Paprika

2 EL, gewürfelt (28g)

### Ziegenkäse, zerbröselt

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)

**Weißer 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)

**Pizzasauce**

2 EL (32g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Oliveöl**

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)

**Pizzasauce**

4 EL (63g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Oliveöl**

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 Pizzasauce 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 Oliveöl 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 (Ø ≈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 (Ø ≈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 (≈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.\r\nMit 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.
-