

Meal Plan - 2500-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 2503 kcal ● 170g Protein (27%) ● 92g Fett (33%) ● 223g Kohlenhydrate (36%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

395 kcal, 26g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

285 kcal, 7g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Brezeln

220 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 40g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Sesam-Orange-Tofu

14 oz Tofu- 754 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

775 kcal, 49g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n)- 408 kcal

Day
2

2490 kcal ● 190g Protein (30%) ● 100g Fett (36%) ● 173g Kohlenhydrate (28%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 26g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

285 kcal, 7g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Brezeln
220 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 46g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal

Abendessen

825 kcal, 62g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
3

2508 kcal ● 184g Protein (29%) ● 115g Fett (41%) ● 140g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Snacks

335 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

825 kcal, 62g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day 4

2483 kcal ● 188g Protein (30%) ● 117g Fett (43%) ● 122g Kohlenhydrate (20%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Ei in einer Aubergine

241 kcal

Mittagessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

335 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Abendessen

800 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5

2485 kcal ● 198g Protein (32%) ● 98g Fett (36%) ● 151g Kohlenhydrate (24%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

490 kcal, 30g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grünkohl und Eier

378 kcal

Mittagessen

730 kcal, 44g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsennudeln

505 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kefir

150 kcal



Trauben

58 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Abendessen

800 kcal, 66g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 2483 kcal ● 186g Protein (30%) ● 76g Fett (28%) ● 219g Kohlenhydrate (35%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

490 kcal, 30g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grünkohl und Eier

378 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kefir

150 kcal



Trauben

58 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

730 kcal, 44g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsennudeln

505 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Abendessen

795 kcal, 54g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Day
7

2533 kcal ● 170g Protein (27%) ● 109g Fett (39%) ● 185g Kohlenhydrate (29%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 30g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grünkohl und Eier

378 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kefir

150 kcal



Trauben

58 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

780 kcal, 28g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

Abendessen

795 kcal, 54g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
2 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
14 oz (397g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 EL (26g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)
- ☐ Sesamöl
1 EL (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Mandelmehl
2 EL (14g)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Gemischte Nüsse
5 EL (42g)
- ☐ Mandelbutter
4 EL (63g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)
- ☐ Vollmilch
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
3 Tasse (mL)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
15 2/3 oz (446g)
- ☐ Wasser
14 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (4g)

Backwaren

- ☐ **Knoblauch**
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
3/4 Tasse (101g)
- ☐ **Kale-Blätter**
3/4 lbs (333g)
- ☐ **Aubergine**
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)
- ☐ **Zwiebel**
1 klein (70g)
- ☐ **Paprika**
3 groß (492g)
- ☐ **Karotten**
4 1/2 mittel (275g)
- ☐ **Ketchup**
4 EL (68g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Orange**
6 1/2 Orange (994g)
 - ☐ **Pfirsich**
7 mittel (Durchm. 2,67") (1050g)
 - ☐ **Avocados**
3 1/4 Avocado(s) (653g)
 - ☐ **Zitrone**
1 1/4 klein (73g)
 - ☐ **Limettensaft**
4 TL (mL)
 - ☐ **Erdbeeren**
2 Tasse, ganz (288g)
 - ☐ **Trauben**
3 Tasse (276g)
 - ☐ **Kiwi**
4 Frucht (276g)
-

- ☐ **Brot**
7 Scheibe (224g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**
4 Dose (688g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine
2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)
Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Aubergine
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)
Öl
4 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salz
2 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Ei(er)
12 groß (600g)
Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
Salz
1/4 EL (2g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sesam-Orange-Tofu

14 oz Tofu - 754 kcal ● 37g Protein ● 35g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz Tofu

Sojasauce

2 EL (mL)

Zucker

2 EL (26g)

Sriracha-Chilisauce

1 EL (15g)

Maisstärke

3 EL (24g)

Sesamsamen

2 TL (6g)

Sesamöl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Orange, entsaftet

1/2 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (70g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

1. Orange-Sauce zubereiten:
In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
5 EL (42g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 1 Dose

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

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Käse-Stick

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



Ergibt 3 Stück

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Erdbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Linsenpasta

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Linsenpasta

1/2 lbs (227g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Pfirsich

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. 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.
-

Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

2 EL (31g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

4 EL (63g)

Mandelmehl

2 EL (14g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
3 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 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.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)



1. Guten Appetit.

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Riegel(n)

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
5/8 Bund (106g)
Avocados, gehackt
5/8 Avocado(s) (126g)
Zitrone, ausgepresst
5/8 klein (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/4 Bund (213g)
Avocados, gehackt
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/4 klein (73g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

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.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-