

# Meal Plan - 2600-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

2631 kcal ● 186g Protein (28%) ● 104g Fett (35%) ● 191g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

485 kcal, 17g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal



#### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal



#### Kefir

150 kcal

### Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Apfelmus

57 kcal



#### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 33g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal



#### Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



#### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal

### Abendessen

765 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

764 kcal

## Day

2

2631 kcal ● 186g Protein (28%) ● 104g Fett (35%) ● 191g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

485 kcal, 17g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal



#### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal



#### Kefir

150 kcal

### Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Apfelmus

57 kcal



#### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 33g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal



#### Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



#### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal

### Abendessen

765 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Avocado-Thunfischsalat

764 kcal

---

## Day

3

2618 kcal ● 196g Protein (30%) ● 112g Fett (39%) ● 171g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



#### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal



#### Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

830 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



#### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s)- 557 kcal



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

### Abendessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz- 464 kcal



#### Linsen

347 kcal

## Day

4 2596 kcal ● 197g Protein (30%) ● 108g Fett (38%) ● 176g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



#### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal



#### Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

805 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Muschel-Chowder

1 1/2 Dose- 546 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz- 464 kcal



#### Linsen

347 kcal

## Day 5

2636 kcal ● 181g Protein (28%) ● 104g Fett (36%) ● 209g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Instant-Haferflocken mit Milch**  
1 Päckchen(s)- 276 kcal

### Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**  
229 kcal



**Milch**  
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Mittagessen

805 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Muschel-Chowder**  
1 1/2 Dose- 546 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

920 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 6

2621 kcal ● 172g Protein (26%) ● 76g Fett (26%) ● 280g Kohlenhydrate (43%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Instant-Haferflocken mit Milch**  
1 Päckchen(s)- 276 kcal

### Snacks

300 kcal, 4g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Getrocknete Cranberries**  
1/4 Tasse- 136 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Mittagessen

890 kcal, 59g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Couscous**  
352 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**  
8 oz- 538 kcal

### Abendessen

850 kcal, 50g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 2621 kcal ● 172g Protein (26%) ● 76g Fett (26%) ● 280g Kohlenhydrate (43%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s)- 276 kcal

## Snacks

300 kcal, 4g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal



### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

890 kcal, 59g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Couscous

352 kcal



### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz- 538 kcal

## Abendessen

850 kcal, 50g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- Limettensaft  
1 1/2 EL (mL)
- Apfelmus  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- getrocknete Cranberries  
1 Tasse (160g)
- Brombeeren  
3/4 Tasse (108g)
- Orange  
5 Orange (770g)
- Zitronensaft  
1 EL (mL)
- Pfirsich  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 oz (6g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL (0g)
- Rosmarin, getrocknet  
1 TL (1g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
8 Tasse (240g)
- Ballaststoffreiches Müsli  
1 1/3 Tasse (80g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
12 Stücke (306g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- Nährhefe  
1 EL (4g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (774g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
4 TL (19g)
- Geröstete Cashews  
1 Tasse (148g)

## Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

## Getränke

- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser  
19 1/2 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- English Muffins  
1 Muffin(s) (57g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)
- Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 TL (mL)
- Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Frühstückscerealien

- Granola  
3/4 Tasse (68g)
- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
5 Päckchen (215g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
1 Tasse (192g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Lachs**  
4 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (793g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (188g)
- Zwiebel**  
1 klein (79g)
- Ketchup**  
3 EL (51g)
- Paprika**  
1 groß (164g)

- Pesto**  
1/4 Tasse (59g)
- Konservierte Clam Chowder**  
3 Dose (ca. 525 g) (1557g)
- Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Butter**  
1/4 Stange (24g)
- Vollmilch**  
7 1/4 Tasse(n) (mL)
- Kefir (aromatisiert)**  
2 Tasse (mL)
- Ei(er)**  
4 groß (200g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 1/2 Tasse (420g)
- Käse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s) - 106 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**English Muffins**

1/2 Muffin(s) (29g)

**Butter**

1 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**English Muffins**

1 Muffin(s) (57g)

**Butter**

2 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (10g)

1. Den English Muffin der Länge nach aufschneiden.
2. Optional: Für ein paar Minuten toasten.
3. Butter auf beiden Hälften verstreichen.
4. Servieren.

### Ballaststoffreiches Müsli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ballaststoffreiches Müsli**

2/3 Tasse (40g)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ballaststoffreiches Müsli**

1 1/3 Tasse (80g)

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

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

### Kefir

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kefir (aromatisiert)**  
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**  
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

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

### 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 TL (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 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
3 Päckchen (129g)  
**Vollmilch**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
6 Stücke (153g)  
**Ketchup**  
1 1/2 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
12 Stücke (306g)  
**Ketchup**  
3 EL (51g)

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

### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Käse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Butter, weich**  
1 EL (14g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

### 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Muschel-Chowder

1 1/2 Dose - 546 kcal ● 18g Protein ● 33g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konservierte Clam Chowder**  
1 1/2 Dose (ca. 525 g) (779g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konservierte Clam Chowder**  
3 Dose (ca. 525 g) (1557g)

1. Nach Packungsanweisung  
zubereiten.

### 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Couscous

352 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
5/8 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/6 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (192g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz - 538 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)  
**Pesto**  
4 TL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)  
**Pesto**  
2 2/3 EL (43g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal ● 17g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

#### Chiasamen

2 TL (9g)

#### Quinoa, ungekocht

2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

#### Chiasamen

4 TL (19g)

#### Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen - 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
3. Servieren.
4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Granola**  
4 EL (23g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
4 EL (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 1/2 Tasse (420g)  
**Granola**  
3/4 Tasse (68g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
3/4 Tasse (108g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen.\r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

### Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
Wasser  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)  
Wasser  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
7/8 Avocado(s) (176g)  
**Limettensaft**  
1 3/4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 3/4 Tasse (53g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 3/4 Dose (301g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (79g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)  
**Limettensaft**  
3 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 1/2 Tasse (105g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3 1/2 Dose (602g)  
**Tomaten**  
14 EL, gehackt (158g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
7/8 klein (61g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz - 464 kcal ● 36g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Orange**  
1 Orange (154g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**Orange**  
2 Orange (308g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Naan-Brot

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

Ergibt 1 Stück(e)



**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

**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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sub-Brötchen**

1 1/2 Brötchen (128g)

**Nährhefe**

1/2 EL (2g)

**Pasta-Sauce**

6 EL (98g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sub-Brötchen**

3 Brötchen (255g)

**Nährhefe**

1 EL (4g)

**Pasta-Sauce**

3/4 Tasse (195g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

12 Fleischbällchen (360g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. 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.