

Meal Plan - 2700-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 2635 kcal ● 172g Protein (26%) ● 88g Fett (30%) ● 245g Kohlenhydrate (37%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
2 Scheibe(n)- 267 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal

Snacks

320 kcal, 16g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karottensticks
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

875 kcal, 42g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Abendessen

820 kcal, 51g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffelspannen
391 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Überbackener Tilapia
8 oz- 340 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

2

2617 kcal ● 177g Protein (27%) ● 108g Fett (37%) ● 189g Kohlenhydrate (29%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

2 Scheibe(n)- 267 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Snacks

320 kcal, 16g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

830 kcal, 62g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

8 oz- 401 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

4 Tasse(n)- 430 kcal

Abendessen

845 kcal, 36g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälfte(n)- 480 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

2690 kcal ● 214g Protein (32%) ● 97g Fett (32%) ● 198g Kohlenhydrate (30%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 29g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s)- 388 kcal



Apfelmus

57 kcal

Snacks

320 kcal, 19g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Mittagessen

830 kcal, 62g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

8 oz- 401 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

4 Tasse(n)- 430 kcal

Abendessen

875 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffelpalten

347 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 2672 kcal ● 196g Protein (29%) ● 87g Fett (29%) ● 239g Kohlenhydrate (36%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 29g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1 Smoothie(s)- 388 kcal



Apfelmus
57 kcal

Snacks

320 kcal, 19g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

810 kcal, 44g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



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



Chik'n-Nuggets
10 Nuggets- 552 kcal

Abendessen

875 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Süßkartoffelspalten
347 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal

Day

5 2676 kcal ● 174g Protein (26%) ● 117g Fett (39%) ● 198g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



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

Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Mittagessen

780 kcal, 40g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sesam-Orange-Tofu
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal



Caprese-Salat
213 kcal

Abendessen

895 kcal, 50g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Linsen
260 kcal



Käse-Ravioli
272 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

6

2764 kcal ● 179g Protein (26%) ● 124g Fett (40%) ● 197g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Apfel-Zimt-Frühstücks-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 244 kcal

Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Mittagessen

865 kcal, 44g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Muschel-Chowder

2 Dose- 728 kcal

Abendessen

895 kcal, 50g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Linsen

260 kcal



Käse-Ravioli

272 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day

7

2674 kcal ● 177g Protein (27%) ● 118g Fett (40%) ● 173g Kohlenhydrate (26%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Apfel-Zimt-Frühstücks-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 244 kcal

Snacks

320 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Mittagessen

865 kcal, 44g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Muschel-Chowder

2 Dose- 728 kcal

Abendessen

805 kcal, 48g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Curry-Kichererbsensalat

805 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- Salz
3/4 oz (20g)
- schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
- Paprika
3/4 EL (5g)
- Thymian, frisch
3 Prise (0g)
- Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
- frischer Basilikum
1/2 oz (14g)
- Currypulver
1 1/4 TL (3g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (875g)
- Tomaten
5 3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (713g)
- Zwiebel
3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (83g)
- Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- Karotten
5 1/2 mittel (328g)
- Römersalat
3/4 Herzen (375g)
- Zucchini
2 1/2 groß (808g)
- Brokkoli
8 Tasse, gehackt (728g)
- Ketchup
2 1/2 EL (43g)
- Sellerie, roh
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)

Süßwaren

- Gelee
4 TL (28g)
- Zucker
1 1/2 EL (20g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (73g)
- Mandeln
6 1/2 oz (181g)
- Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (94g)
- Sesamsamen
1/2 EL (5g)

Getränke

- Proteinpulver
18 oz (508g)
- Wasser
1 1/6 Gallon (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)
- fester Tofu
15 3/4 oz (447g)
- Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
- Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose(n) (560g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)
- Allzweckmehl
3/4 Tasse(n) (94g)
- Maisstärke
2 1/4 EL (18g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
5/8 Glas (ca. 680 g) (386g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**
3 EL (mL)
- Fruchtsaft**
32 fl oz (mL)
- gefrorene Erdbeeren**
3 Tasse, unaufgetaut (447g)
- Banane**
3 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (413g)
- Apfelmus**
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- Himbeeren**
16 Himbeeren (30g)
- Äpfel**
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
- Orange**
3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh**
2 1/2 lbs (1092g)

Backwaren

- Brot**
4 Scheibe (128g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter**
1/3 Stange (37g)
- Ei(er)**
4 groß (200g)
- Ziegenkäse**
2 1/2 oz (71g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- Vollmilch**
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
1 Tasse (315g)
- Frischer Mozzarella**
1/2 lbs (213g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
5 EL (88g)

- Konservierte Clam Chowder**
4 Dose (ca. 525 g) (2076g)

Andere

- Nährhefe**
4 EL (15g)
- Eiswürfel**
2 Tasse(n) (280g)
- Kakao-Nibs**
2 TL (7g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
10 Nuggets (215g)
- Sriracha-Chilisauce**
3/4 EL (11g)
- Sesamöl**
3/4 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate**
1 Packung (≈155 g) (148g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter und Marmelade

2 Scheibe(n) - 267 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)
Gelee
4 TL (28g)

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

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1 Smoothie(s) - 388 kcal ● 29g Protein ● 7g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
Mandeln
10 Mandel (12g)
Wasser
2 EL (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiswürfel
2 Tasse(n) (280g)
gefrorene Erdbeeren
3 Tasse, unaufgetaut (447g)
Mandeln
20 Mandel (24g)
Wasser
4 EL (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (94g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Äpfel
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
Banane
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)
Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Mandeln
7 1/2 Mandel (9g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (315g)

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Paprika

3/4 EL (5g)

Thymian, frisch

3 Prise (0g)

**Weiße Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**

3/4 Dose(n) (329g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/3 lbs (149g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Weißer Reis

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



Ergibt 1 Tasse gekochter Reis

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

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 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

8 oz - 401 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (21g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Butter, geschmolzen
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)
Tilapia, roh
16 oz (448g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Butter, geschmolzen
4 TL (19g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

4 Tasse(n) - 430 kcal ● 14g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
4 Tasse, gehackt (364g)
Öl
2 EL (mL)
Nährhefe
2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
8 Tasse, gehackt (728g)
Öl
4 EL (mL)
Nährhefe
4 EL (15g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Milch

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

Ergibt 1 3/4 Tasse(n)



Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

10 Nuggets - 552 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 10 Nuggets

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 oz Tofu

Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
Zucker
1 1/2 EL (20g)
Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
Maisstärke
2 1/4 EL (18g)
Sesamsamen
1/2 EL (5g)
Sesamöl
3/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Orange, entsaftet
3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
2/3 lbs (298g)

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.

Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella
1 1/2 oz (43g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Packung (≈155 g) (78g)
frischer Basilikum
4 EL Blätter, ganz (6g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Muschel-Chowder

2 Dose - 728 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Konservierte Clam Chowder
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder
4 Dose (ca. 525 g) (2076g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Kakao-Nibs
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Kakao-Nibs
2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Süßkartoffelspalten

391 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

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 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



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)

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

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis



Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälften(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 5 Zucchinihälften(n)

Pasta-Sauce

10 EL (163g)

Ziegenkäse

2 1/2 oz (71g)

Zucchini

2 1/2 groß (808g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (8g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
3/4 Tasse (144g)

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.

Käse-Ravioli

272 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
tiefgekühlte Käseravioli
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
tiefgekühlte Käseravioli
1/2 lbs (227g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 1/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (410g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Curry-Kichererbsensalat

805 kcal ● 48g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
Currypulver
1 1/4 TL (3g)
Sonnenblumenkerne
2 1/2 EL (30g)
Gemischte Blattsalate
2 1/2 oz (71g)
Zitronensaft, geteilt
2 1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/4 Dose(n) (560g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern 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.