

Meal Plan - 2800 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 2775 kcal ● 184g Protein (27%) ● 50g Fett (16%) ● 361g Kohlenhydrate (52%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 1/2 Bagel(s)- 361 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

345 kcal, 39g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
233 kcal



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

Mittagessen

860 kcal, 28g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pasta mit Fertigsauce
766 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
95 kcal

Abendessen

875 kcal, 55g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
2 1/4 Tasse- 258 kcal



Linsen
347 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 2784 kcal ● 177g Protein (25%) ● 72g Fett (23%) ● 326g Kohlenhydrate (47%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 1/2 Bagel(s)- 361 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

345 kcal, 39g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
233 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

860 kcal, 28g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pasta mit Fertigsauce
766 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
95 kcal

Abendessen

880 kcal, 49g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Chik'n-Nuggets
16 Nuggets- 882 kcal

Day

3

2771 kcal ● 179g Protein (26%) ● 148g Fett (48%) ● 146g Kohlenhydrate (21%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal

Snacks

420 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado
351 kcal

Mittagessen

825 kcal, 67g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Linsen
289 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
8 oz- 538 kcal

Abendessen

805 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Garnelen-Scampi
697 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

4 2771 kcal ● 179g Protein (26%) ● 148g Fett (48%) ● 146g Kohlenhydrate (21%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Snacks

420 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

351 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 67g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Linsen

289 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz- 538 kcal

Abendessen

805 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Garnelen-Scampi

697 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal

Day

5 2848 kcal ● 176g Protein (25%) ● 132g Fett (42%) ● 192g Kohlenhydrate (27%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

500 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Snacks

420 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

351 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Lachs Alfredo Pasta

558 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal

Abendessen

890 kcal, 54g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal



Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz- 318 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 2737 kcal ● 181g Protein (26%) ● 91g Fett (30%) ● 258g Kohlenhydrate (38%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

 **fettarmer griechischer Joghurt**
2 Becher- 310 kcal

 **Grapefruit**
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

380 kcal, 7g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

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

 **Bananen-Eis**
2 Banane- 268 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 41g Fett

 **Lachs Alfredo Pasta**
558 kcal

 **Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**
265 kcal

Abendessen

890 kcal, 54g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

 **Edamame- und Rote-Bete-Salat**
342 kcal

 **Vollkornreis**
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

 **Mit Mandeln paniertes Tilapia**
4 1/2 oz- 318 kcal

Proteinergänzung(en)

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

 **Proteinshake**
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 2780 kcal ● 218g Protein (31%) ● 76g Fett (25%) ● 267g Kohlenhydrate (38%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

 **fettarmer griechischer Joghurt**
2 Becher- 310 kcal

 **Grapefruit**
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

380 kcal, 7g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

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

 **Bananen-Eis**
2 Banane- 268 kcal

Mittagessen

905 kcal, 77g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 22g Fett

 **Brötchen**
2 Brötchen- 154 kcal

 **Hähnchen-Tortellini-Suppe**
750 kcal

Abendessen

850 kcal, 59g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 35g Fett

 **Lachs & Gemüse One-Pot**
6 oz Lachs- 561 kcal

 **Linsen**
289 kcal

Proteinergänzung(en)

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

 **Proteinshake**
2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft**
54 fl oz (mL)
- Grapefruit**
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- getrocknete Cranberries**
4 TL (13g)
- Ananas in Dosen**
10 EL, Stücke (113g)
- Avocados**
4 1/2 Avocado(s) (905g)
- Zitronensaft**
1 EL (mL)
- Banane**
4 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (544g)

Getränke

- Wasser**
23 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
1/3 oz (9g)
- schwarzer Pfeffer**
1/8 oz (2g)
- frischer Basilikum**
6 Blätter (3g)
- getrockneter Dill**
1/4 EL (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1/4 EL (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**
1 3/4 Tasse (336g)

Andere

- vegane Wurst**
1 Würstchen (100g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
16 Nuggets (344g)
- Gemischte Blattsalate**
14 1/2 Tasse (435g)
- Alfredo-Soße**
2/3 Tasse (160g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- Pesto**
2 2/3 EL (43g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse**
4 TL, gehackt (10g)
- Mandeln**
4 oz (112g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat**
3/8 Packung (ca. 285 g) (123g)
- Ketchup**
4 EL (68g)
- Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (423g)
- Schalotten**
2 EL, gehackt (20g)
- Knoblauch**
6 Zehe(n) (18g)
- Kale-Blätter**
5 Tasse, gehackt (200g)
- Edamame, gefroren, geschält**
2 Tasse (236g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
8 Rote Bete(n) (400g)
- Tomatenmark**
1/2 EL (8g)
- Zwiebel**
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- Zerdrückte Tomaten (Dose)**
3/4 Tasse (182g)
- Paprika**
3/4 mittel (89g)

Fette und Öle

- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**
4 TL (mL)
- Salatdressing**
1 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
4 EL (mL)

- gehackte Tomaten
1/2 Dose(n) (210g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1/3 Tasse (78g)
- Romano-Käse
1/4 EL (2g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/2 Tasse (565g)
- Ei(er)
9 groß (450g)
- Schlagsahne
6 EL (mL)
- Parmesan
1 EL (5g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/3 Tasse (93g)

Backwaren

- Bagel
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)
- Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
1 1/4 lbs (570g)
- Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)
- Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)

- Olivenöl
3/4 EL (mL)
- Öl
1 1/4 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
2 lbs (926g)
- Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)
- Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- gefrorene Käsetortellini
1/4 lbs (128g)

Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (198g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 1/2 Bagel(s) - 361 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1 1/2 EL (21g)

Bagel

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm
dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (2g)
Ei(er)
6 groß (300g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL (1g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm
dick) (162g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
frischer Basilikum, gehackt
6 Blätter (3g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
36 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

766 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 142g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
3/4 lbs (342g)
Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
2 TL (7g)
Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)
frischer Spinat
1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 TL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
4 TL (13g)
Walnüsse
4 TL, gehackt (10g)
frischer Spinat
1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
4 TL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
1/4 EL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

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)).

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Lachs Alfredo Pasta

558 kcal ● 40g Protein ● 24g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1/3 lbs (151g)
frischer Spinat
1 1/3 Tasse(n) (40g)
Alfredo-Soße
1/3 Tasse (80g)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
2/3 lbs (303g)
frischer Spinat
2 2/3 Tasse(n) (80g)
Alfredo-Soße
2/3 Tasse (160g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Tomaten
14 EL Cherrytomaten (130g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
Tomaten
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)
Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Brötchen

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



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

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

1. Guten Appetit.

Hähnchen-Tortellini-Suppe

750 kcal ● 72g Protein ● 19g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

gefrorene Käsetortellini

1/4 lbs (128g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1/2 lbs (198g)

gehackte Tomaten

1/2 Dose(n) (210g)

Tomatenmark

1/2 EL (8g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, fein gehackt

1/2 groß (75g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Hähnchenbrüste in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Zum Simmern bringen und etwa 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Hähnchen aus dem Wasser nehmen und leicht abkühlen lassen, dann mit zwei Gabeln zerflocken. Beiseite stellen.

2. Inzwischen Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Etwa 5–6 Minuten kochen, bis das Gemüse etwas weich ist.

3. Tomatenmark einrühren und etwa 2 Minuten kochen.

4. Würfelige Tomaten, zerflocktes Hähnchen und Brühe einrühren. Zum Simmern bringen, Hitze reduzieren und abdecken. 15–20 Minuten köcheln lassen.

5. Etwas Brühe aus dem Topf schöpfen und in eine Schüssel geben. Griechischen Joghurt einrühren. Sobald der Joghurt vollständig mit der Brühe vermischt ist, die Mischung zurück in den Topf geben und umrühren.

6. Gehackten Grünkohl und Tortellini einrühren. Nach der auf der Tortellini-Packung angegebenen Zeit köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse mit Ananas

233 kcal ● 35g Protein ● 3g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/4 Tasse (283g)
Ananas in Dosen, abgetropft
5 EL, Stücke (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 1/2 Tasse (565g)
Ananas in Dosen, abgetropft
10 EL, Stücke (113g)

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

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 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
3 Avocado(s) (603g)
Zitronensaft
1 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Snacks 3 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bananen-Eis

2 Banane - 268 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
2 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten & gefroren
4 groß (≈20,3–22,5 cm lang) (544g)

1. Gib die gefrorenen Bananenscheiben in einen Mixer oder Food Processor und püriere sie. Schabe bei Bedarf die Seiten ab und püriere weiter, bis die Bananen eine cremige, eisähnliche Konsistenz erreichen.
2. Sofort servieren für eine Soft-Serve-Konsistenz, oder das Bananen-Eis in einen Behälter füllen und 1–2 Stunden einfrieren, wenn es fester sein soll.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse



Fruchtsaft
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

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



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

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.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)
vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Chik'n-Nuggets

16 Nuggets - 882 kcal ● 49g Protein ● 36g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 16 Nuggets

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 3 und Tag 4 essen

Garnelen-Scampi

697 kcal ● 33g Protein ● 41g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
2 EL (28g)
Schlagsahne
3 EL (mL)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)
Schalotten, fein gehackt
1 EL, gehackt (10g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
4 EL (57g)
Schlagsahne
6 EL (mL)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Parmesan
1 EL (5g)
Schalotten, fein gehackt
2 EL, gehackt (20g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe (12g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1/2 lbs (227g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind. Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren. Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind. Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Salatdressing
4 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, in Streifen (20g)
Tilapia, roh
1/4 lbs (126g)
Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (16g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, in Streifen (41g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
3/4 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 5 ↗

An Tag 7 essen

Lachs & Gemüse One-Pot

6 oz Lachs - 561 kcal ● 39g Protein ● 34g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Lachs

Lachs
6 oz (170g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/4 Tasse (182g)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)
Paprika, in Streifen geschnitten
3/4 mittel (89g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

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.

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.