

# Meal Plan - 2900 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

2905 kcal ● 186g Protein (26%) ● 112g Fett (35%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

475 kcal, 28g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal

### Snacks

395 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



#### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

920 kcal, 31g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

### Abendessen

900 kcal, 45g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal



#### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal

## Day

2

2905 kcal ● 186g Protein (26%) ● 112g Fett (35%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

475 kcal, 28g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Koffee Overnight Protein Oats

169 kcal

### Snacks

395 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



#### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

920 kcal, 31g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

### Abendessen

900 kcal, 45g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal



#### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal

**Day 3** 2865 kcal ● 186g Protein (26%) ● 95g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Karottensticks**  
4 Karotte(n)- 108 kcal



**Grüner Proteinshake**  
261 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal

## Snacks

400 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**  
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Mittagessen

945 kcal, 33g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis**  
793 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Abendessen

860 kcal, 49g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
8 oz- 297 kcal



**Buttriger Naturreis**  
417 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
145 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 2865 kcal ● 186g Protein (26%) ● 95g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Karottensticks**  
4 Karotte(n)- 108 kcal



**Grüner Proteinshake**  
261 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal

## Snacks

400 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**  
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Mittagessen

945 kcal, 33g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis**  
793 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Abendessen

860 kcal, 49g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
8 oz- 297 kcal



**Buttriger Naturreis**  
417 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
145 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day  
5**

2891 kcal ● 212g Protein (29%) ● 108g Fett (34%) ● 217g Kohlenhydrate (30%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



### Grüner Proteinshake

261 kcal



### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal

## Mittagessen

905 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal



### Linsen

347 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

## Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Proteinshake (Milch)

387 kcal



### Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

## Abendessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



### Caesar-Pasta-Salat

576 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 6

2876 kcal ● 206g Protein (29%) ● 136g Fett (42%) ● 171g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

430 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate  
249 kcal



Milch  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter  
109 kcal

### Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)  
387 kcal



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

905 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Tofu-Parmesan  
1 Tofu-Planken- 349 kcal



Linsen  
347 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli  
3 Tasse(n)- 209 kcal

### Abendessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Geröstete Erdnüsse  
3/8 Tasse(n)- 345 kcal



Caesar-Pasta-Salat  
576 kcal

**Day  
7**

2891 kcal ● 261g Protein (36%) ● 104g Fett (32%) ● 181g Kohlenhydrate (25%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

430 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
249 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
387 kcal



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

980 kcal, 105g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Karotten**  
4 Karotte(s)- 211 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
16 oz- 596 kcal

## Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsen-Chili**  
725 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
13 1/3 oz (380g)
- Langkorn-Weißreis  
1/2 Tasse (92g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
13 1/4 EL (158g)
- Maisstärke  
1 EL (8g)
- getrockneter Bulgur  
6 3/4 EL (58g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
1/3 Tasse (78g)
- Parmesan  
3 oz (87g)
- Ei(er)  
8 groß (400g)
- Vollmilch  
6 3/4 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
1/3 lbs (151g)
- geriebener Mozzarella  
2 oz (57g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
1 3/4 Packung (ca. 285 g) (494g)
- Knoblauch  
12 Zehe(n) (36g)
- Tomaten  
10 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1292g)
- Sellerie, roh  
9 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (380g)
- Karotten  
20 1/4 mittel (1236g)
- Zwiebel  
3 1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (376g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)
- Gefrorener Brokkoli  
6 Tasse (546g)
- Kale-Blätter  
1/3 Bund (57g)
- ganze Tomaten aus der Dose  
13 1/4 EL (200g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
16 1/2 Tasse (495g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Eiswürfel  
1 Tasse(n) (140g)
- Nährhefe  
2 EL (8g)

## Fette und Öle

- Salatdressing  
1 Tasse (mL)
- Öl  
1/3 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 3/4 EL (mL)
- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Caesar-Dressing  
1/3 Tasse (78g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Banane  
4 1/2 mittel ( $\approx 17,8\text{--}20,0$  cm lang) (531g)
- Orange  
3 Orange (462g)
- Clementinen  
6 Frucht (444g)
- gefrorene Erdbeeren  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
1 1/4 Tasse (183g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Dose(n) (659g)
- Erdnussbutter  
5 EL (80g)
- Kidneybohnen  
1 1/2 Dose (672g)
- fester Tofu  
14 oz (397g)
- Linsen, roh  
1 2/3 Tasse (320g)

## Süßwaren

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
3/4 oz (18g)
- schwarzer Pfeffer  
1/3 oz (9g)
- frischer Basilikum  
2 2/3 EL, gehackt (7g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 oz (7g)
- Chiliflocken  
1/4 EL (1g)
- Chilipulver  
2 1/2 TL (7g)

## Getränke

- Wasser  
1 1/2 Gallon (mL)
- Proteinpulver  
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- Kaffee, aufgebrüht  
3 EL (44g)
- Proteinpulver, Vanille  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

- Ahornsirup  
2 TL (mL)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse (41g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)
- Pizzasoße  
3 EL (47g)

## Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
10 Mandel (12g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)
  - Tilapia, roh  
1 lbs (448g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**  
1 TL (mL)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
4 EL (20g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
1 1/2 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
3 EL (44g)

- Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen.\r\nAbdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**  
12 mittel (732g)

- Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Banane, gefroren**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
3 Tasse(n) (90g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Banane, gefroren**  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
3 Orange (462g)

- Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

## Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Parmesan**  
2 EL (10g)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Parmesan**  
4 EL (20g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 TL (3g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er wek ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

## Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
  2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal ● 27g Protein ● 27g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**frischer Spinat**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Parmesan**  
4 EL (25g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (228g)  
**Butter**  
3 EL (43g)  
**frischer Spinat**  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)  
**Parmesan**  
1/2 Tasse (50g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 TL, gemahlen (5g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)  
**Tomaten**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

793 kcal ● 30g Protein ● 26g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)  
**Chiliflocken**  
3 Prise (1g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(185g)  
**Kidneybohnen, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose (336g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (83g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (92g)  
**Chiliflocken**  
1/4 EL (1g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tomaten, gehackt**  
3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (369g)  
**Kidneybohnen, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose (672g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (165g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich sind, etwa 10 Minuten.
3. Tomaten, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken verwenden. Umrühren und die Gewürze etwa 1 Minute anrösten.
4. Kidneybohnen, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen. Erdnussbutter im Wasser auflösen und zu einer saucenartigen Konsistenz rühren. Weitere 5–8 Minuten kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind und die Sauce blubbert.
5. Reis auf einen Teller geben und das Curry darauf verteilen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Tomaten**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nährhefe**

1 EL (4g)

**Maisstärke**

1/2 EL (4g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Pizzasoße**

1 1/2 EL (24g)

**geriebener Mozzarella**

1 oz (28g)

**fester Tofu, abgetupft**

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nährhefe**

2 EL (8g)

**Maisstärke**

1 EL (8g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Pizzasoße**

3 EL (47g)

**geriebener Mozzarella**

2 oz (57g)

**fester Tofu, abgetupft**

14 oz (397g)

- Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
- Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
- In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
- Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
- Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
- Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. 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.

## Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
6 Tasse (546g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

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.

## In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz - 596 kcal ● 90g Protein ● 26g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Tilapia, roh**  
16 oz (448g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.

## 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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**  
1/2 Tasse(n) (70g)  
**gefrorene Erdbeeren**  
3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)  
**Mandeln**  
5 Mandel (6g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 groß (108g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
3 groß (216g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (659g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
4 TL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
2 2/3 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL, gehackt (7g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1/3 lbs (151g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafilets trüpfeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljafilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Buttriger Naturreis

417 kcal ● 6g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1 1/4 EL (18g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
6 2/3 EL (79g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Wasser**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
13 1/3 EL (158g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Caesar-Pasta-Salat

576 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
2 2/3 oz (76g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1/6 Bund (28g)  
**Parmesan**  
4 TL (8g)  
**Caesar-Dressing**  
2 2/3 EL (39g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/3 lbs (152g)  
**Tomaten**  
16 EL Cherrytomaten (149g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1/3 Bund (57g)  
**Parmesan**  
2 2/3 EL (17g)  
**Caesar-Dressing**  
1/3 Tasse (78g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben, vollständig abkühlen lassen.
  2. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
  3. Tomaten mit Olivenöl vermengen und auf ein Backblech legen. 8–10 Minuten backen, bis sie weich sind und aufplatzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
  4. Grünkohl in Stücke reißen und zur abgekühlten Pasta geben.
  5. Tomaten, Salz und Pfeffer zur Pasta geben und vermengen.
  6. Die Schüssel kühlen.
  7. Mit Parmesan und Dressing servieren.
-

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Linsen-Chili

725 kcal ● 31g Protein ● 16g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



- Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Linsen, roh**  
6 2/3 EL (80g)  
**Chilipulver**  
2 1/2 TL (7g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**getrockneter Bulgur**  
6 2/3 EL (58g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**ganze Tomaten aus der Dose, gehackt**  
13 1/3 EL (200g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (46g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einröhren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.\r\n

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



- Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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