

Meal Plan - 3100 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

3060 kcal ● 196g Protein (26%) ● 111g Fett (33%) ● 279g Kohlenhydrate (36%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Grüner Proteinshake

130 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

955 kcal, 45g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s)- 813 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Abendessen

975 kcal, 52g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s)- 628 kcal

Day
2

3060 kcal ● 196g Protein (26%) ● 111g Fett (33%) ● 279g Kohlenhydrate (36%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Cracker
12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Grüner Proteinshake
130 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

955 kcal, 45g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mediterraner Chick'n-Wrap
2 Wrap(s)- 813 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal

Abendessen

975 kcal, 52g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
345 kcal



Knusprige chik'n-Tender
11 Tender(s)- 628 kcal

Day
3

3085 kcal ● 210g Protein (27%) ● 146g Fett (43%) ● 180g Kohlenhydrate (23%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Cracker
12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter
264 kcal

Mittagessen

965 kcal, 42g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Avocado-Thunfischsalat
436 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

3114 kcal ● 206g Protein (26%) ● 148g Fett (43%) ● 179g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal

Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal

Mittagessen

965 kcal, 42g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
5

3097 kcal ● 211g Protein (27%) ● 101g Fett (29%) ● 276g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal

Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal

Mittagessen

925 kcal, 60g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal



Lachs Alfredo Pasta

627 kcal

Abendessen

1005 kcal, 55g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

3065 kcal ● 210g Protein (27%) ● 108g Fett (32%) ● 252g Kohlenhydrate (33%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

520 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

340 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Trauben
189 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

925 kcal, 60g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Lachs Alfredo Pasta
627 kcal

Abendessen

1005 kcal, 55g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Day
7

3076 kcal ● 201g Protein (26%) ● 112g Fett (33%) ● 273g Kohlenhydrate (35%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

520 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfache Rühreier
3 Ei(er)- 238 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

340 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Trauben
189 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

975 kcal, 41g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Tomatensuppe
2 Dose- 421 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

965 kcal, 66g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Buttriger Naturreis
375 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia
10 oz- 501 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ **Wasser**
18 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Snacks

- ☐ **großer Müsliriegel**
2 Riegel (74g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Orange**
5 Orange (770g)
- ☐ **Banane**
6 3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (797g)
- ☐ **Avocados**
5 3/4 Avocado(s) (1164g)
- ☐ **Zitrone**
1 1/2 klein (87g)
- ☐ **Nektarine**
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ **Limettensaft**
3 fl oz (mL)
- ☐ **Äpfel**
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)
- ☐ **Trauben**
6 1/2 Tasse (598g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **frischer Spinat**
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2/3 lbs (315g)
- ☐ **Ketchup**
1/3 Tasse (94g)
- ☐ **Tomaten**
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (696g)
- ☐ **Gurke**
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ **Zwiebel**
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (331g)
- ☐ **frische Petersilie**
4 1/2 Stängel (5g)
- ☐ **Knoblauch**
1 1/2 Zehe (5g)

Backwaren

- ☐ **Cracker**
36 Cracker (126g)
- ☐ **Weizentortillas**
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
- ☐ **Bagel**
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Hummus**
1/2 Tasse (120g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**
56 TL (170g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ **fester Tofu**
2/3 lbs (298g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1/2 oz (13g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
5 g (5g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
2 TL (6g)
- ☐ **Balsamicoessig**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Paprika**
1 1/2 EL (10g)
- ☐ **Thymian, frisch**
1/4 EL (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Dosen-Thunfisch**
2 Dose (344g)
- ☐ **Lachs**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Tilapia, roh**
10 oz (280g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Kokosflocken**
2 1/4 EL (12g)
- ☐ **Mandelbutter**
2 1/4 EL (36g)

Andere

- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
1 3/4 lbs (845g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
4 1/3 Tasse (130g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
5 Becher (850g)
- ☐ **Alfredo-Soße**
3/4 Tasse (180g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ **Vollmilch**
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Feta**
1/2 Tasse (75g)
- ☐ **Käsestange**
4 Stange (112g)
- ☐ **Ei(er)**
10 groß (500g)
- ☐ **Butter**
3 EL (42g)

Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**
5 TL (mL)
- ☐ **Öl**
1 1/4 oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- ☐ **Apfelessig**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1/4 lbs (128g)
 - ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
6 EL (71g)
 - ☐ **Allzweckmehl**
1/4 Tasse(n) (26g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cracker

12 Stück(e) - 203 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

12 Cracker (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker

36 Cracker (126g)

1. Guten Appetit.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
 2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
 3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

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

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 813 kcal ● 42g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Feta

4 EL (38g)

Hummus

4 EL (60g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Feta

1/2 Tasse (75g)

Hummus

1/2 Tasse (120g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(196g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 oz (284g)

Tomaten, gehackt

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Gurke, gehackt

1 Tasse, Scheiben (104g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 EL, fein gehackt (60g)
Limettensaft
4 EL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
2 Avocado(s) (402g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs Alfredo Pasta

627 kcal ● 45g Protein ● 27g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
6 oz (170g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Alfredo-Soße
6 EL (90g)
ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
3/4 lbs (340g)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Alfredo-Soße
3/4 Tasse (180g)
ungekochte trockene Pasta
1/4 lbs (128g)

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Proteinpulver, Vanille
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, gefroren
1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosflocken

3/4 EL (4g)

Mandelbutter

3/4 EL (12g)

Banane, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(89g)

Äpfel, gehackt

3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kokosflocken

2 1/4 EL (12g)

Mandelbutter

2 1/4 EL (36g)

Banane, in Scheiben geschnitten

2 1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(266g)

Äpfel, gehackt

2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)

1. Bananen- und Apfelstücke in eine Schüssel geben. Vermengen.
2. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Mandelbutter beträufeln.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

189 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

3 1/4 Tasse (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

6 1/2 Tasse (598g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Bund (255g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/2 klein (87g)

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

Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
11 Stücke (281g)
Ketchup
2 3/4 EL (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
22 Stücke (561g)
Ketchup
1/3 Tasse (94g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
13 1/3 EL (122g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (35g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Bohnen- & Tofu-Gulasch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Paprika

3/4 EL (5g)

Thymian, frisch

3 Prise (0g)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgspült**

3/4 Dose(n) (329g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

**fester Tofu, abgetropft und
gewürfelt**

1/3 lbs (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Paprika

1 1/2 EL (10g)

Thymian, frisch

1/4 EL (1g)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgspült**

1 1/2 Dose(n) (659g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

**fester Tofu, abgetropft und
gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Buttriger Naturreis

375 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter
1 EL (16g)
Vollkornreis (brauner Reis)
6 EL (71g)
Salz
1/4 TL (2g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, 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.

In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz - 501 kcal ● 59g Protein ● 20g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (26g)
Tilapia, roh
10 oz (280g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Oliveöl
1 1/4 TL (mL)
Butter, geschmolzen
2 1/2 TL (12g)

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. Oliveöl 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.

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-