

# Meal Plan - 3200 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

3150 kcal ● 228g Protein (29%) ● 143g Fett (41%) ● 174g Kohlenhydrate (22%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

2 Becher- 310 kcal



**Himbeeren**

1 2/3 Tasse- 120 kcal

### Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Popcorn**

3 Tassen- 121 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

633 kcal

### Abendessen

1015 kcal, 67g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Vollkornreis**

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**

959 kcal

Day  
2

3168 kcal ● 216g Protein (27%) ● 147g Fett (42%) ● 175g Kohlenhydrate (22%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Himbeeren**  
1 2/3 Tasse- 120 kcal

## Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Popcorn**  
3 Tassen- 121 kcal



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



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



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



**Crack Slaw mit Tempeh**  
633 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Karotten-Pommes**  
69 kcal



**Buttriger Naturreis**  
375 kcal

Day  
3

3163 kcal ● 204g Protein (26%) ● 150g Fett (43%) ● 198g Kohlenhydrate (25%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Proteinreicher griechischer Joghurt**  
1 Behälter- 206 kcal

## Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Popcorn**  
3 Tassen- 121 kcal



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



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

980 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Muschel-Chowder**  
2 1/2 Dose- 910 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Karotten-Pommes**  
69 kcal



**Buttriger Naturreis**  
375 kcal

## Day 4

3160 kcal ● 201g Protein (25%) ● 125g Fett (36%) ● 256g Kohlenhydrate (32%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

460 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Proteinreicher griechischer Joghurt**  
1 Behälter- 206 kcal

### Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**  
282 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
15 Chips- 116 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1040 kcal, 26g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Käse-Ravioli**  
408 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
469 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Abendessen

990 kcal, 55g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Fischtaco**  
2 Tortilla(s)- 778 kcal



**Tortilla-Chips**  
211 kcal

## Day 5

3156 kcal ● 207g Protein (26%) ● 136g Fett (39%) ● 215g Kohlenhydrate (27%) ● 62g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait**  
282 kcal



**Süßkartoffel-Chips**  
15 Chips- 116 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

965 kcal, 43g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
656 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
307 kcal

### Abendessen

990 kcal, 55g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Fischtaco**  
2 Tortilla(s)- 778 kcal



**Tortilla-Chips**  
211 kcal

Day  
6

3241 kcal ● 251g Protein (31%) ● 145g Fett (40%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Dunkle Schokolade & Himbeeren**  
206 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 56g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
2 Wrap(s)- 853 kcal



**Trauben**  
131 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 87g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day  
7

3241 kcal ● 251g Protein (31%) ● 145g Fett (40%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Dunkle Schokolade & Himbeeren**  
206 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 56g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
2 Wrap(s)- 853 kcal



**Trauben**  
131 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 87g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
1 1/4 lbs (554g)
- ☐ Wasser  
1 1/4 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
8 Becher (je ca. 150 g) (1200g)
- ☐ Butter  
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Ei(er)  
9 groß (450g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (226g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren  
1 1/2 lbs (656g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
4 2/3 Avocado(s) (938g)
- ☐ Limetten  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- ☐ Zitrone  
2/3 klein (39g)
- ☐ Trauben  
4 1/2 Tasse (414g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/2 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
2 2/3 EL (18g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Paprika  
3/4 EL (5g)
- ☐ Thymian, frisch  
3 Prise (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
4 3/4 mittel (292g)
- ☐ Brokkoli  
2 Tasse, gehackt (182g)
- ☐ Kartoffeln  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- ☐ Knoblauch  
3 3/4 Zehe (11g)
- ☐ Zwiebel  
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (183g)
- ☐ Tomaten  
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (648g)
- ☐ Kohl  
1/2 Tasse, gerieben (35g)
- ☐ Kale-Blätter  
2/3 lbs (293g)
- ☐ Paprika  
4 groß (656g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
2 Tasse (268g)
- ☐ Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ fester Tofu  
1/3 lbs (149g)
- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (120g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Konservierte Clam Chowder  
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)
- ☐ Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 3/4 oz (79g)
- ☐ Chiasamen  
4 TL (19g)
- ☐ Geröstete Cashews  
1/2 Tasse (69g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
13 1/4 EL (158g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)
- ☐ Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 EL (mL)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
6 Tasse (540g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
9 Tasse, gepoppt (99g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Kakao-Nibs  
2 TL (7g)
- ☐ Süßkartoffelchips  
30 Chips (43g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
28 Scheiben (291g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Tasse (60g)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)
- ☐ Tortilla-Chips  
3 oz (85g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ tiefgekühlte Käseravioli  
6 oz (170g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
4 Dose (688g)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
10 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (484g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
4 TL (28g)
  - ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
6 Quadrat(e) (60g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Himbeeren

1 2/3 Tasse - 120 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 2/3 Tasse (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 1/3 Tasse (410g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Wasser

1/4 Tasse (mL)

#### Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

#### Tomaten

3/4 Tasse, gehackt (135g)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Wasser

13 1/2 EL (mL)

#### Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

#### Tomaten

2 1/4 Tasse, gehackt (405g)

#### Ei(er)

9 groß (450g)

#### Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

#### geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Hot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

#### Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

#### Konservierte Clam Chowder

2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

#### tiefgekühlte Käseravioli

6 oz (170g)

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

### Tomaten-Avocado-Salat

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



**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)

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.

## Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 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)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

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)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

2/3 Bund (113g)

#### Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

#### Zitrone, ausgepresst

2/3 klein (39g)

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.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)  
(144g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Hummus

4 EL (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

28 Scheiben (291g)

#### Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)  
(288g)

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

#### Hummus

1/2 Tasse (120g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

### Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Trauben

4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Popcorn

3 Tassen - 121 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
3 Tasse, gepoppt (33g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
9 Tasse, gepoppt (99g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### 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 3 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

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

**Chiasamen**

2 TL (9g)

**Quinoa, ungekocht**

2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

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

**Chiasamen**

4 TL (19g)

**Quinoa, ungekocht**

4 EL (43g)

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

### Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffelchips**

15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffelchips**

30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

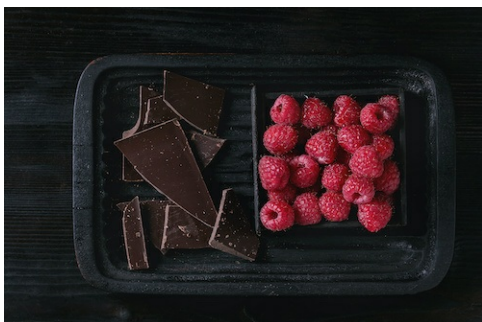
**Honig**

4 TL (28g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

### Dunkle Schokolade & Himbeeren

206 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

6 EL (46g)

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

3/4 Tasse (92g)

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

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.

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Öl

4 TL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

#### Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

#### vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Würstchen (200g)

#### Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Karotten-Pommes

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Karotten, geschält**  
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Karotten, geschält**  
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

### Buttriger Naturreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

2 1/4 EL (32g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

3/4 Tasse (143g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 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.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Fischtaco

2 Tortilla(s) - 778 kcal ● 52g Protein ● 34g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**

2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Limetten**

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

**Cajun-Gewürz**

4 TL (9g)

**Kohl**

4 EL, gerieben (18g)

**Weizentortillas**

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

**Avocados, gestampft**

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**

4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Limetten**

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

**Cajun-Gewürz**

2 2/3 EL (18g)

**Kohl**

1/2 Tasse, gerieben (35g)

**Weizentortillas**

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

**Avocados, gestampft**

1 Avocado(s) (201g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihalt-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

---

## Tortilla-Chips

211 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tortilla-Chips**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tortilla-Chips**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Paprika**  
2 groß (328g)  
**Zwiebel**  
1/2 klein (35g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Paprika**  
4 groß (656g)  
**Zwiebel**  
1 klein (70g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
4 Dose (688g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

# 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.
-