

Meal Plan - 3300 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 3154 kcal ● 270g Protein (34%) ● 83g Fett (24%) ● 257g Kohlenhydrate (33%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Snacks

350 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1015 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Linsennudeln

842 kcal

Abendessen

1080 kcal, 97g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Überbackener Tilapia

10 2/3 oz- 453 kcal



Linsen

405 kcal



Buttrige Limabohnen

220 kcal

Day 2 3182 kcal ● 209g Protein (26%) ● 129g Fett (36%) ● 241g Kohlenhydrate (30%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Snacks

350 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 36g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Muschel-Chowder

2 Dose- 728 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal

Abendessen

1065 kcal, 56g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal

Day 3 3276 kcal ● 227g Protein (28%) ● 78g Fett (21%) ● 352g Kohlenhydrate (43%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

480 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Grünkohl-Chips

206 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 59g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Linsen

347 kcal



Grüner Dal

741 kcal

Abendessen

1065 kcal, 56g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal

Day 4 3298 kcal ● 239g Protein (29%) ● 178g Fett (49%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats
337 kcal



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 47g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

Abendessen

1085 kcal, 80g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Zuckerschoten
82 kcal



Tilapia mit Mandel-Gremolata
2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal

Day 5 3276 kcal ● 212g Protein (26%) ● 180g Fett (49%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch
368 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 47g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

Abendessen

1060 kcal, 46g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
8 Zucchinihälfte(n)- 768 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal

Day 6 3262 kcal ● 245g Protein (30%) ● 173g Fett (48%) ● 142g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch

368 kcal

Snacks

390 kcal, 11g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 45g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Buffalo-Tofu

886 kcal

Abendessen

1095 kcal, 88g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day 7 3262 kcal ● 245g Protein (30%) ● 173g Fett (48%) ● 142g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch

368 kcal

Snacks

390 kcal, 11g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 45g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Buffalo-Tofu

886 kcal

Abendessen

1095 kcal, 88g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- ☐ **Wasser**
22 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Kaffee, aufgebrüht**
6 EL (89g)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Vollmilch**
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Ei(er)**
19 1/2 mittel (863g)
- ☐ **Butter**
1/3 Stange (37g)
- ☐ **Käsestange**
6 Stange (168g)
- ☐ **Ziegenkäse**
4 oz (113g)
- ☐ **Feta**
6 EL, zerbröselt (56g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/3 lbs (mL)
- ☐ **Mayonnaise**
6 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
10 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Paprika**
4 1/2 groß (730g)
- ☐ **Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (176g)
- ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ **Karotten**
8 mittel (488g)
- ☐ **Blumenkohl**
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- ☐ **frischer Spinat**
2/3 Tasse(n) (20g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **schwarzer Pfeffer**
3 g (3g)
- ☐ **Salz**
1 1/2 oz (39g)
- ☐ **Kurkuma, gemahlen**
1/4 EL (2g)
- ☐ **Currypulver**
1/2 EL (3g)
- ☐ **Paprika**
2 1/2 g (3g)
- ☐ **Senf, gelb**
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
1/4 EL (3g)
- ☐ **Zwiebelpulver**
4 Prise (1g)
- ☐ **Rotweinessig**
3 EL (mL)
- ☐ **Dillkraut, frisch**
1 1/2 EL, gehackt (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Tilapia, roh**
1 1/2 lbs (639g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**
4 Dose (688g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Linsen, roh**
1 Tasse (208g)
- ☐ **rote Linsen, roh**
2/3 Tasse (128g)
- ☐ **fester Tofu**
35 oz (992g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
5/6 Glas (ca. 680 g) (540g)
- ☐ **Konservierte Clam Chowder**
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)
- ☐ **Barbecue-Soße**
1 1/2 Tasse (429g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
13 1/4 EL (mL)

Andere

- ☐ **Frischer Koriander**
2/3 Bund (21g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
2 TL (4g)
- ☐ **Knoblauch**
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- ☐ **Kale-Blätter**
3 Bund (510g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1/4 klein (18g)
- ☐ **Gurke**
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ **Tomaten**
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ **frische Petersilie**
4 EL, gehackt (15g)
- ☐ **Zucchini**
4 groß (1292g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
4 Tasse (364g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Zitronensaft**
5 TL (mL)
- ☐ **Fruchtsaft**
32 fl oz (mL)
- ☐ **Limettensaft**
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**
2 1/2 Avocado(s) (528g)

- ☐ **Linsenpasta**
6 2/3 oz (189g)
- ☐ **Nährhefe**
1 1/2 Tasse (90g)
- ☐ **Gefrorene Beerenmischung**
1 1/2 Tasse (204g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
6 oz (174g)
- ☐ **Kokosmilch (Dose)**
1/2 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ **Ahornsirup**
4 TL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
5 3/4 oz (162g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
6 Scheibe (192g)
 - ☐ **Bagel**
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

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.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Paprika, gehackt
1 klein (74g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
4 TL (mL)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse (81g)
Kaffee, aufgebrüht
6 EL (89g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Abdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch

368 kcal ● 35g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Fruchtsaft

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

Ergibt 1 1/2 Tasse

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

842 kcal ● 54g Protein ● 7g Fett ● 102g Kohlenhydrate ● 40g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)
Linsenpasta
6 2/3 oz (189g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln
4 EL, ganz (36g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Muschel-Chowder

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



Ergibt 2 Dose

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

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Linsen

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



Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Grüner Dal

741 kcal ● 35g Protein ● 25g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



rote Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
frischer Spinat
2/3 Tasse(n) (20g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Kurkuma, gemahlen
1/4 EL (2g)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Frischer Koriander
2/3 Bund (21g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 TL (4g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren.
Die Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat welk ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 1/2 mittel (198g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Paprika
1 1/2 Prise (1g)
Zwiebel, gehackt
3/8 klein (26g)
Senf, gelb
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 mittel (396g)
Mayonnaise
6 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Brot
6 Scheibe (192g)
Paprika
3 Prise (2g)
Zwiebel, gehackt
3/4 klein (53g)
Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Olivenöl
4 TL (mL)

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

Buffalo-Tofu

886 kcal ● 40g Protein ● 73g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

6 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

5 EL (mL)

Öl

1 1/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

13 EL (mL)

Ranch-Dressing

10 EL (mL)

Öl

2 1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

35 oz (992g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 TL (6g)
Kale-Blätter
1 Bund (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
1 EL (18g)
Kale-Blätter
3 Bund (510g)
Olivenöl
3 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
Butter
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)
Butter
2 EL (28g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Überbackener Tilapia

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Zitronensaft

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Tilapia, roh

2/3 lbs (299g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

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.

Buttrige Limabohnen

220 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

Salz

1/4 EL (5g)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 1/2 Tasse (429g)

Salz

1/2 EL (9g)

Nährhefe

1 1/2 Tasse (90g)

Blumenkohl

6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben

geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben

geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



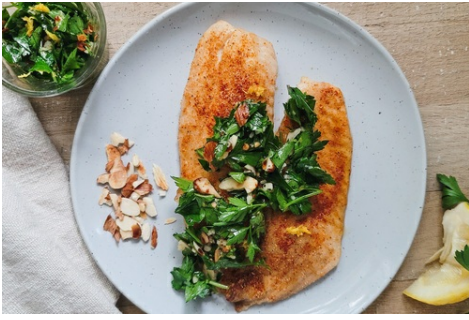
Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal ● 73g Protein ● 67g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

Tilapia, roh

3/4 lbs (340g)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

4 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Paprika

4 Prise (1g)

frische Petersilie

4 EL, gehackt (15g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
 2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
 3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
 4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
 5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälfte(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 8 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Ziegenkäse

4 oz (113g)

Zucchini

4 groß (1292g)

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

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Feta
3 EL, zerbröselt (28g)
Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Dillkraut, frisch
3/4 EL, gehackt (1g)
Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Feta
6 EL, zerbröselt (56g)
Rotweinessig
3 EL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Dillkraut, frisch
1 1/2 EL, gehackt (2g)
Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

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.
-