

# Meal Plan - 3400 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

3375 kcal ● 273g Protein (32%) ● 131g Fett (35%) ● 236g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

545 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal



**Einfache Rühreier**  
3 Ei(er)- 238 kcal



**Himbeeren**  
2 Tasse- 144 kcal

### Snacks

370 kcal, 27g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Naturjoghurt**  
2 Tasse- 309 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

1125 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



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



**Einfacher Sardinensalat**  
531 kcal

### Abendessen

1065 kcal, 87g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
261 kcal

## Day

2

3375 kcal ● 273g Protein (32%) ● 131g Fett (35%) ● 236g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

545 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal



**Einfache Rühreier**  
3 Ei(er)- 238 kcal



**Himbeeren**  
2 Tasse- 144 kcal

### Snacks

370 kcal, 27g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Naturjoghurt**  
2 Tasse- 309 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

1125 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



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



**Einfacher Sardinensalat**  
531 kcal

### Abendessen

1065 kcal, 87g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
261 kcal

## Day

3

3368 kcal ● 222g Protein (26%) ● 123g Fett (33%) ● 288g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
91 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

### Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
206 kcal



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

### Mittagessen

1145 kcal, 45g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



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



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
974 kcal

### Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**In der Pfanne gebratener Tilapia**  
8 oz- 298 kcal



**Mais mit Butter**  
238 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
498 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 3334 kcal ● 243g Protein (29%) ● 92g Fett (25%) ● 318g Kohlenhydrate (38%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
91 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

## Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
206 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

1065 kcal, 74g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Rote Rüben**  
2 Rote Rüben- 48 kcal



**Aromatisierte Reis-Mischung**  
382 kcal



**Mit Mandeln panierter Tilapia**  
9 oz- 635 kcal

## Abendessen

1080 kcal, 47g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
803 kcal



**Mais mit Butter**  
278 kcal

## Day

**5** 3428 kcal ● 220g Protein (26%) ● 123g Fett (32%) ● 303g Kohlenhydrate (35%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
91 kcal



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

## Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
206 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

1160 kcal, 51g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Garnelen-Scampi**  
1045 kcal

## Abendessen

1080 kcal, 47g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
803 kcal



**Mais mit Butter**  
278 kcal

## Day 6

3366 kcal ● 226g Protein (27%) ● 156g Fett (42%) ● 225g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

580 kcal, 25g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

### Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Karotten und Hummus**  
123 kcal



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

1030 kcal, 52g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Kefir**  
300 kcal



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich- 562 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 65g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli**  
9 oz Lachs- 948 kcal



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

# Day 7

3366 kcal ● 226g Protein (27%) ● 156g Fett (42%) ● 225g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

580 kcal, 25g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

## Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Karotten und Hummus**  
123 kcal



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

1030 kcal, 52g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Kefir**  
300 kcal



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich- 562 kcal

## Abendessen

1120 kcal, 65g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli**  
9 oz Lachs- 948 kcal



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser  
25 Tasse(n) (mL)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 2/3 oz (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
19 groß (950g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- Naturjoghurt (fettarm)  
4 Tasse (980g)
- Butter  
1 1/3 Stange (134g)
- Parmesan  
2 oz (57g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/2 Tasse (158g)
- Schlagsahne  
1/4 Tasse (mL)
- Kefir (aromatisiert)  
4 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren  
4 Tasse (492g)
- Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- Birnen  
6 mittel (1068g)
- Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- Fruchtsaft  
40 fl oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- Gefrorene Maiskörner  
3 1/3 Tasse (453g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)
- frischer Spinat  
2 Packung (ca. 285 g) (549g)
- Knoblauch  
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- Kale-Blätter  
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
- Tomaten  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (267g)
- Blumenkohl  
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- Schalotten  
1 1/2 EL, gehackt (15g)
- Brokkoli  
3 Stängel (453g)
- Frischer Ingwer  
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- Babykarotten  
24 mittel (240g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
1 1/4 Tasse (183g)
- Hummus  
6 EL (90g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Sardinen, in Öl (Konserven)  
4 Dose (368g)
- Tilapia, roh  
1 lbs (476g)
- Garnelen, roh  
6 oz (170g)
- Lachs  
18 oz (510g)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (237g)

## **Andere**

- vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- Gemischte Blattsalate  
7 Tasse (210g)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
6 EL (mL)
- Proteinpulver, Schokolade  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- Nährhefe  
1 1/2 Tasse (90g)
- Proteinriegel (20 g Protein)  
2 Riegel (100g)

## **Gewürze und Kräuter**

- Salz  
1 oz (26g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- frischer Basilikum  
3 Blätter (2g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)

Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (31g)

Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## **Süßwaren**

- Kakaopulver  
1 1/2 EL (8g)

## **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

- würzige Reis-Mischung  
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

- Mandeln  
3 1/3 oz (94g)
- Kokosmilch (Dose)  
3/4 Dose (mL)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Barbecue-Soße  
1 1/2 Tasse (429g)

## **Backwaren**

- Brot  
4 Scheibe (128g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

### 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.

### Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**

2 mittel (356g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Birnen**

6 mittel (1068g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Gebratener Grünkohl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

**Öl**

1 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.

---

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

**Tomaten**  
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (27g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (81g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
3 Blätter (2g)

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

## 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.

## Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
8 Tasse(n) (240g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx 170$  g) (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
4 Behälter ( $\approx 170$  g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
3 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
2 Dose (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack**  
6 EL (mL)  
**Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft**  
4 Dose (368g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
2 Rote Bete(n) (100g)

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

### Spinat-Parmesan-Pasta

974 kcal ● 35g Protein ● 35g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)  
**Butter**  
2 EL (28g)  
**frischer Spinat**  
2/3 Packung (ca. 285 g) (189g)  
**Parmesan**  
1/3 Tasse (33g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Rote Rüben

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

### Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**würzige Reis-Mischung**

2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

**Mandeln**

6 EL, in Streifen (41g)

**Tilapia, roh**

1/2 lbs (252g)

**Allzweckmehl**

1/4 Tasse(n) (31g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse



**Fruchtsaft**

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Garnelen-Scampi

1045 kcal ● 50g Protein ● 62g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Butter**  
3 EL (43g)  
**Schlagsahne**  
1/4 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
3/4 EL (4g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
6 oz (170g)

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

---

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kefir (aromatisiert)**  
2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**  
4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
6 groß (300g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Naturjoghurt

2 Tasse - 309 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
2 Tasse (490g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
4 Tasse (980g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (53g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**

4 1/2 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1 1/2 EL (8g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (158g)

**Proteinpulver, Schokolade**

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort 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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karotten und Hummus

123 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
3 EL (45g)  
**Babykarotten**  
12 mittel (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
6 EL (90g)  
**Babykarotten**  
24 mittel (240g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Süßkartoffelpalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)

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.

### Mais mit Butter

238 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
1 Tasse (136g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

### Butter

4 TL (18g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.

2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### 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.

---

## Mais mit Butter

278 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
3 1/2 TL (16g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
56 TL (159g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Butter**  
2 1/3 EL (32g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
2 1/3 Tasse (317g)

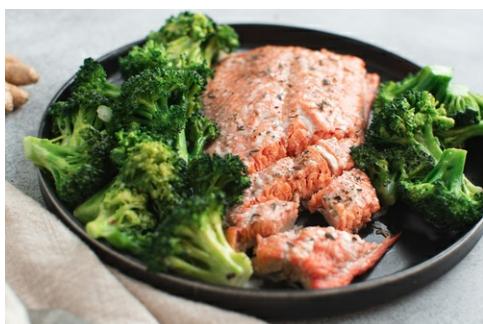
1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs - 948 kcal ● 62g Protein ● 69g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1/2 lbs (255g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/8 Dose (mL)  
**Brokkoli, in Röschen zerteilt**  
1 1/2 Stängel (227g)  
**Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten**  
3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
18 oz (510g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Dose (mL)  
**Brokkoli, in Röschen zerteilt**  
3 Stängel (453g)  
**Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten**  
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)

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.

---

## 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.
-