

Meal Plan - 3500-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

3534 kcal ● 228g Protein (26%) ● 126g Fett (32%) ● 310g Kohlenhydrate (35%) ● 62g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 40g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Weisse-Bohnen-Succotash

647 kcal

Abendessen

1150 kcal, 86g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal



Linsen

347 kcal



Gebackener Lachs auf Spinat

686 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g Protein (28%) ● 113g Fett (29%) ● 300g Kohlenhydrate (34%) ● 78g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 56g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen

174 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal

Abendessen

1150 kcal, 82g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Seitan-Salat

1078 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3

3486 kcal ● 235g Protein (27%) ● 104g Fett (27%) ● 331g Kohlenhydrate (38%) ● 70g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Grüner Proteinishake
261 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Kochbananen-Chips
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinishake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 56g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen
174 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Gekochte Paprika
1 Paprika- 120 kcal

Abendessen

1070 kcal, 71g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Knusprige chik'n-Tender
14 2/3 Tender(s)- 838 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g Protein (26%) ● 124g Fett (31%) ● 331g Kohlenhydrate (37%) ● 48g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Grüner Proteinishake
261 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Kochbananen-Chips
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinishake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 51g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 Sandwich(s)- 382 kcal



Großer Müsliriegel
3 Riegel(n)- 529 kcal



Hüttenkäse & Honig
1 Tasse(n)- 249 kcal

Abendessen

1070 kcal, 71g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Knusprige chik'n-Tender
14 2/3 Tender(s)- 838 kcal

Day 5

3567 kcal ● 256g Protein (29%) ● 187g Fett (47%) ● 169g Kohlenhydrate (19%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Grüner Proteinhshake
261 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Kochbananen-Chips
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Mais mit Butter
159 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
14 oz- 938 kcal

Abendessen

1150 kcal, 64g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl
918 kcal

Day 6

3447 kcal ● 265g Protein (31%) ● 166g Fett (43%) ● 171g Kohlenhydrate (20%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

570 kcal, 41g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



Erdbeeren
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Mais mit Butter
159 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian
14 oz- 938 kcal

Abendessen

1150 kcal, 64g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl
918 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g Protein (26%) ● 162g Fett (41%) ● 232g Kohlenhydrate (26%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

570 kcal, 41g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



Erdbeeren
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1180 kcal, 63g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Gemischte Nüsse
1/2 Tasse(n)- 435 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
485 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1145 kcal, 53g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Garnelen-Scampi
1045 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Getränke

- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser
24 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Vanille
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1 3/4 Tasse, ganz (250g)
- Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

Backwaren

- Brot
3/4 lbs (352g)
- Naan-Brot
1 1/2 Stück(e) (135g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
3/4 Stange (88g)
- Ei(er)
8 groß (400g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)
- Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
- Parmesan
3/4 EL (4g)

Süßwaren

- Gelee
2 oz (56g)
- Honig
2 EL (42g)

Fette und Öle

- Öl
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl
3/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
5 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (699g)
- frischer Spinat
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (359g)
- Knoblauch
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- Gefrorene Maiskörner
2 1/3 Tasse (317g)
- Paprika
2 3/4 groß (447g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
1 Tasse (262g)
- Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- Erdnussbutter
1/2 Tasse (112g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone
1 1/2 groß (134g)
- Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- Zitronensaft
1 EL (mL)
- Birnen
7 mittel (1246g)
- Nektarine
1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (142g)
- Avocados
2 Avocado(s) (385g)
- Banane
5 1/2 mittel ($\approx 17,8$ –20,0 cm lang) (649g)
- Orange
3 Orange (462g)
- Limettensaft
3/4 EL (mL)
- Erdbeeren
5 Tasse, ganz (720g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
3 1/2 lbs (1606g)
- Garnelen, roh
6 oz (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)
- Apfelessig
1 EL (mL)

Andere

- Nährhefe
3 1/3 oz (94g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
29 1/3 Stücke (748g)
- Teriyaki-Soße
1/3 Tasse (mL)
- Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
1/2 lbs (255g)
- ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)

- Schalotten**
5/8 Schalotte (72g)
- Blumenkohl**
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- Zwiebel**
1/2 klein (35g)
- frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- Ketchup**
1/2 Tasse (125g)
- Karotten**
10 1/2 mittel (646g)
- Gurke**
1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)
- Pilze**
3/4 Tasse, gehackt (53g)
- Römersalat**
1/2 Herzen (250g)

Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
3 Kuchen (27g)
- Kochbananen-Chips**
2 oz (57g)
- großer Müsliriegel**
3 Riegel (111g)
- proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**
2/3 Tasse(n) (54g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
11 g (11g)
 - Balsamicoessig**
1 EL (mL)
 - schwarzer Pfeffer**
1 Prise (0g)
 - Thymian, getrocknet**
3 1/2 g (3g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ○ 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ○ 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinishake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung

1/2 Tasse (68g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung

1 Tasse (136g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

2/3 Tasse(n) (54g)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

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

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Weisse-Bohnen-Succotash

647 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Zitronensaft
1 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1 Tasse (262g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1 Tasse (136g)
Paprika, sehr fein gehackt
1 mittel (119g)
Schalotten, fein gehackt
1 Nelke(n) (57g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

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.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(s)



Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Gelee

2 EL (42g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.

2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Großer Müsliriegel

3 Riegel(n) - 529 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 3 Riegel(n)



großer Müsliriegel

3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Honig

4 TL (28g)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mais mit Butter

159 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

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

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Lachs, mit Haut

14 oz (397g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

5/8 groß (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Lachs, mit Haut

1 3/4 lbs (794g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

1 1/6 groß (98g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 435 kcal ● 13g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter Käse mit Pilzen

485 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Pilze
3/4 Tasse, gehackt (53g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher
Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Birne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
6 EL (96g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Kochbananen-Chips

100 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips
2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
2 oz (57g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Snacks 3 ↗

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.

Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
2 1/2 Tasse, ganz (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
5 Tasse, ganz (720g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.

2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

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.

Gebackener Lachs auf Spinat

686 kcal ● 61g Protein ● 47g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



frischer Spinat

3 oz (89g)

Öl

2 TL (mL)

Zitrone, in Scheiben geschnitten

5/8 klein (36g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe(n) (4g)

Lachs

10 oz (284g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.

2. In einer Pfanne den Spinat mit Öl, Knoblauch und einer Prise Salz kurz anbraten, bis er gerade wekt ist.

3. Den gewellten Spinat gleichmäßig auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronenscheiben auf den Lachs legen.

4. Unbedeckt 12–18 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt

1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (142g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Seitan-Salat

1078 kcal ● 81g Protein ● 53g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Salatdressing

3 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (255g)

Tomaten, halbiert

18 Kirschtomaten (306g)

Avocados, grob gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.

3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.

4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbssensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

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

Knusprige chik'n-Tender

14 2/3 Tender(s) - 838 kcal ● 59g Protein ● 33g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

14 2/3 Stücke (374g)

Ketchup

1/4 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

29 1/3 Stücke (748g)

Ketchup

1/2 Tasse (125g)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal ● 61g Protein ● 61g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 3/4 TL (mL)

Lachs

9 1/3 oz (265g)

Teriyaki-Soße

2 1/3 EL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (117g)

Karotten, dünn geschnitten

1 1/6 mittel (71g)

Gurke, gewürfelt

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3 1/2 TL (mL)

Lachs

18 2/3 oz (529g)

Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/6 Avocado(s) (234g)

Karotten, dünn geschnitten

2 1/3 mittel (142g)

Gurke, gewürfelt

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. Servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

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.
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.
Wenn 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.
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing
3/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

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.