

# Meal Plan - 1000-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** 959 kcal ● 105g Protein (44%) ● 32g Fett (30%) ● 40g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal



**Trauben**

29 kcal

## Abendessen

305 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Vegane Crumbles**

1 Tasse(n)- 146 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

159 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Brokkoli**

1 Tasse(n)- 29 kcal



**Cajun-Tilapia**

3 oz- 99 kcal



**Buttriger Naturreis**

167 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 987 kcal ● 104g Protein (42%) ● 41g Fett (37%) ● 38g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal



**Trauben**

29 kcal

## Abendessen

335 kcal, 25g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

218 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Brokkoli**

1 Tasse(n)- 29 kcal



**Cajun-Tilapia**

3 oz- 99 kcal



**Buttriger Naturreis**

167 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1027 kcal ● 112g Protein (43%) ● 48g Fett (42%) ● 24g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal



**Trauben**

29 kcal

### Abendessen

335 kcal, 25g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

218 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 29g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1/2 Tasse- 67 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 4** 1027 kcal ● 96g Protein (37%) ● 37g Fett (32%) ● 64g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Abendessen

315 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Würzige Linsen-Tacos**

1 Taco(s)- 199 kcal



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 29g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1/2 Tasse- 67 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1046 kcal ● 91g Protein (35%) ● 35g Fett (30%) ● 66g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

### Mittagessen

345 kcal, 16g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Edamame-Krautsalat-Bowl**

196 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Abendessen

320 kcal, 19g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**

322 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 6** 1013 kcal ● 98g Protein (39%) ● 34g Fett (30%) ● 53g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Vollkornreis**

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Tempeh-Taco-Salatbowl**

277 kcal

### Abendessen

320 kcal, 19g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**

322 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 7** 960 kcal ● 92g Protein (38%) ● 30g Fett (28%) ● 52g Kohlenhydrate (22%) ● 28g Ballaststoffe (12%)

### Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Vollkornreis**

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Tempeh-Taco-Salatbowl**

277 kcal

### Abendessen

270 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**

193 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
9 groß (450g)
- ☐ Cheddar  
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
- ☐ Butter  
2 EL (28g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)  
1 Tasse (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
4 EL (70g)
- ☐ Saure Sahne  
3/4 EL (9g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft  
1 TL (mL)
- ☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 Tasse (100g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
4 EL (37g)
- ☐ rote Linsen, roh  
2 EL (24g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ Refried Beans  
1/2 Tasse (121g)
- ☐ schwarze Bohnen  
3/8 Dose(n) (165g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
5 g (5g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL (1g)
- ☐ Chiliflocken  
3/4 Prise (0g)
- ☐ Currypulver  
1 TL (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
1 EL (9g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
6 oz (168g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 Dose (172g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
2/3 Tasse (127g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (147g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
1 1/2 Tasse (135g)

## Backwaren

- ☐ Maistortillas  
1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (26g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**  
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Knoblauch**  
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)
- ☐ **Tomaten**  
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)
- ☐ **Zwiebel**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
- ☐ **Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)
- ☐ **Karotten**  
1 1/6 klein (ca. 14 cm lang) (58g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Sellerie, roh**  
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

- ☐ **Salsa**  
1/4 Glas (121g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Wasser

1 TL (mL)

#### Cheddar

1 1/2 EL, geraspelt (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Wasser

1 EL (mL)

#### Cheddar

1/4 Tasse, geraspelt (32g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

### Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Trauben

1/2 Tasse (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Cajun-Tilapia

3 oz - 99 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Cajun-Gewürz

3 Prise (1g)

#### Öl

3/8 TL (mL)

#### Tilapia, roh

3 oz (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Tilapia, roh

6 oz (168g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

### Buttriger Naturreis

167 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 EL (14g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, 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.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Brokkoli mit Butter

1/2 Tasse - 67 kcal ● 1g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Tasse (46g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 Prise (0g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Edamame-Krautsalat-Bowl

196 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**Karotten, in Stäbchen geschnitten**  
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

---

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Kefir (aromatisiert)**  
1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vollkornreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 TL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 2/3 EL (32g)

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.

### Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal ● 17g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**

2 oz (57g)

**Taco-Gewürzmischung**

1/2 EL (4g)

**Gemischte Blattsalate**

4 EL (8g)

**Salsa**

1 1/2 EL (27g)

**Refried Beans**

4 EL (61g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Avocados, in Würfel geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**

4 oz (113g)

**Taco-Gewürzmischung**

1 EL (9g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Salsa**

3 EL (54g)

**Refried Beans**

1/2 Tasse (121g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Avocados, in Würfel geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**

1 Tasse (100g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Limettensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1/2 Dose (86g)  
**Tomaten**  
2 EL, gehackt (23g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Würzige Linsen-Tacos

1 Taco(s) - 199 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco(s)

**rote Linsen, roh**

2 EL (24g)

**Maistortillas**

1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)  
(26g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

**Salsa**

3 TL (18g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

2/3 Prise (0g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (9g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Karotten, geschält und gerieben**

1/6 klein (ca. 14 cm lang) (8g)

1. Die Hälfte des Öls in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.  
Kreuzkümmel einrühren und etwa eine Minute kochen, bis es duftet.  
Wasser, Salsa, Linsen und etwas Salz hinzufügen. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.  
Die Linsenmasse auf Tortillas verteilen und fast bis zum Rand ausstreichen. Zerstoßenen roten Pfeffer darüber streuen.  
Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tortilla mit der Linsen-Seite nach oben hineinlegen und 3–5 Minuten toasten, bis die Ränder knusprig werden.  
Die Tacos auf einen Teller legen, zusammenklappen und servieren.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 2/3 EL (32g)

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.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Curry-Kichererbsensalat

322 kcal ● 19g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Currypulver**  
4 Prise (1g)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 EL (12g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 oz (28g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
1 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Currypulver**  
1 TL (2g)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 oz (57g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**schwarze Bohnen**  
3/8 Dose(n) (165g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Saure Sahne**  
3/4 EL (9g)  
**Salsa, stückig**  
3 EL (49g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.  
Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.  
Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

### Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-