

Meal Plan - 1400-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 1434 kcal ● 108g Protein (30%) ● 63g Fett (39%) ● 75g Kohlenhydrate (21%) ● 34g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

245 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Karotten und Hummus

246 kcal

Mittagessen

385 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Cajun-Kabeljau

3 oz- 94 kcal



Grüne Bohnen

95 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

475 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 2

1457 kcal ● 94g Protein (26%) ● 70g Fett (43%) ● 90g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

245 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Karotten und Hummus

246 kcal

Mittagessen

475 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Grüne Bohnen

95 kcal



Buttriger weißer Reis

121 kcal

Snacks

215 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

415 kcal, 24g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

4 oz- 148 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

98 kcal



Buttriger Naturreis

167 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 3 1473 kcal ● 99g Protein (27%) ● 64g Fett (39%) ● 104g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Trauben
97 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

475 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Grüne Bohnen
95 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal

Abendessen

405 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Day 4 1357 kcal ● 97g Protein (29%) ● 57g Fett (38%) ● 90g Kohlenhydrate (26%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

225 kcal, 15g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Trauben
97 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

360 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

Abendessen

405 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Day 5 1392 kcal ● 110g Protein (32%) ● 62g Fett (40%) ● 81g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Snacks

150 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

470 kcal, 37g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Brokkoli mit Butter

1/2 Tasse- 67 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

6 oz- 404 kcal

Abendessen

405 kcal, 27g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Day 6 1447 kcal ● 103g Protein (29%) ● 52g Fett (32%) ● 124g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Snacks

150 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Chik'n-Nuggets
7 Nuggets- 386 kcal

Abendessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Fischtaco
1 Tortilla(s)- 389 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Day 7 1447 kcal ● 103g Protein (29%) ● 52g Fett (32%) ● 124g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Snacks

150 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Chik'n-Nuggets
7 Nuggets- 386 kcal

Abendessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Fischtaco
1 Tortilla(s)- 389 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
6 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/3 Stange (34g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ Eiklar
1/2 Tasse (122g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
15 oz (425g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
5 TL (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
5 g (5g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
8 1/3 Tasse (1008g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)
- ☐ Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
- ☐ Zwiebel
1/3 klein (22g)
- ☐ Kale-Blätter
1/4 lbs (104g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
8 Schöpfer (je ≈80 ml) (248g)
- ☐ Wasser
8 1/2 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Trauben
3 1/3 Tasse (307g)
- ☐ Zitrone
3/8 klein (22g)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
14 Nuggets (301g)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

Backwaren

- ☐ **Knoblauch**
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
1/2 Tasse (46g)
- ☐ **Sellerie, roh**
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ **Kohl**
4 EL, gerieben (18g)
- ☐ **Ketchup**
1/4 Tasse (60g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Hummus**
3/4 Tasse (180g)
- ☐ **Tempeh**
4 oz (113g)
- ☐ **fester Tofu**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/2 Dose(n) (224g)

- ☐ **Brot**
1/4 lbs (96g)
- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Pesto**
1 EL (16g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
1 EL (21g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karotten und Hummus

246 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

6 EL (90g)

Babykarotten

24 mittel (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

3/4 Tasse (180g)

Babykarotten

48 mittel (480g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel

1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel

3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
1 EL (15g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar
4 EL (61g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar
1/2 Tasse (122g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cajun-Kabeljau

3 oz - 94 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Kabeljau, roh
3 oz (85g)
Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
fester Tofu
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)

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

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
3/4 EL (11g)
Salz
2 Prise (2g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
3/8 Bund (64g)
Avocados, gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)
Zitrone, ausgepresst
3/8 klein (22g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 7g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise (0g)

Salz

1/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 TL (mL)

Avocados

1/8 Avocado(s) (25g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/4 Dose (43g)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (4g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Brokkoli mit Butter

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



Ergibt 1/2 Tasse

Salz

1/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1/2 Tasse (46g)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise (0g)

Butter

1/2 EL (7g)

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

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

6 oz - 404 kcal ● 35g Protein ● 29g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Pesto

1 EL (16g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

7 Nuggets - 386 kcal ● 21g Protein ● 16g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

1 3/4 EL (30g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

7 Nuggets (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/4 Tasse (60g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

14 Nuggets (301g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

97 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 2/3 Tasse (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

3 1/3 Tasse (307g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und
servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

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 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Honig

1 EL (21g)

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

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

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

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

4 oz - 148 kcal ● 20g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Kabeljau, roh

4 oz (113g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

98 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Buttriger Naturreis

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

**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)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
 2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
 3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
 4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
 5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
 6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
 7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Kichererbsen- & Grünkohluppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fischtaco

1 Tortilla(s) - 389 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh

1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Öl

1 TL (mL)

Limetten

1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Kohl

2 EL, gerieben (9g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Avocados, gestampft

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

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

Öl

2 TL (mL)

Limetten

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

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Kohl

4 EL, gerieben (18g)

Weizentortillas

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

Avocados, gestampft

1/2 Avocado(s) (101g)

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

Vollkornreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

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

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Wasser

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-