

# Meal Plan - 3000 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

2994 kcal ● 206g Protein (27%) ● 114g Fett (34%) ● 215g Kohlenhydrate (29%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

475 kcal, 34g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal

### Snacks

395 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 45g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Orange**  
2 Orange(n)- 170 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
817 kcal

### Abendessen

925 kcal, 62g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Einfacher Lachs**  
8 oz- 513 kcal



**Milch**  
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Geröstete Tomaten**  
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Day 2

2985 kcal ● 212g Protein (28%) ● 143g Fett (43%) ● 153g Kohlenhydrate (21%) ● 59g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

475 kcal, 34g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal

### Snacks

395 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 55g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
3 Taco(s)- 525 kcal

### Abendessen

915 kcal, 58g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
288 kcal



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
628 kcal

## Day 3

3014 kcal ● 212g Protein (28%) ● 69g Fett (21%) ● 322g Kohlenhydrate (43%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

475 kcal, 34g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
122 kcal

### Snacks

395 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

950 kcal, 49g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Linsennudeln**  
673 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Abendessen

980 kcal, 63g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker**  
865 kcal

## Day 4

2980 kcal ● 206g Protein (28%) ● 55g Fett (17%) ● 357g Kohlenhydrate (48%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

495 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



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

### Snacks

335 kcal, 9g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

950 kcal, 49g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Linsennudeln**  
673 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Abendessen

980 kcal, 63g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker**  
865 kcal

## Day 5

2979 kcal ● 267g Protein (36%) ● 62g Fett (19%) ● 278g Kohlenhydrate (37%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

495 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



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

### Snacks

335 kcal, 9g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

890 kcal, 113g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Gemischtes Gemüse**  
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



**Buttriger weißer Reis**  
162 kcal



**Cajun-Kabeljau**  
21 oz- 655 kcal

### Abendessen

1040 kcal, 60g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
925 kcal

## Day 6

2979 kcal ● 195g Protein (26%) ● 108g Fett (33%) ● 253g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

480 kcal, 21g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**  
1 Bagel(s)- 300 kcal



**Cremiges Rührei**  
182 kcal

### Snacks

395 kcal, 13g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
2 Scheibe(n)- 267 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

935 kcal, 60g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
2 Sandwich(s)- 685 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

### Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
720 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
230 kcal

## Day 7

2979 kcal ● 195g Protein (26%) ● 108g Fett (33%) ● 253g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

480 kcal, 21g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**  
1 Bagel(s)- 300 kcal



**Cremiges Rührei**  
182 kcal

### Snacks

395 kcal, 13g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
2 Scheibe(n)- 267 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

935 kcal, 60g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
2 Sandwich(s)- 685 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

### Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
720 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
230 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange  
4 Orange (616g)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (377g)
- ☐ Zitrone  
2 klein (109g)
- ☐ Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
4 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig  
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 oz (24g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz  
1 TL (7g)
- ☐ getrockneter Dill  
1/2 EL (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce  
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3 Dose(n) (1381g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
10 EL (91g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Linsen, roh  
13 1/4 EL (160g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (197g)
- ☐ Tomaten  
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (600g)
- ☐ frische Petersilie  
5 1/4 Stängel (5g)
- ☐ Kale-Blätter  
13 1/2 oz (386g)
- ☐ Sellerie, roh  
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (313g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
1/3 Tasse (98g)
- ☐ Gelee  
2 1/2 oz (70g)

## Andere

- ☐ Ballaststoffreiches Müsli  
2 Tasse (120g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)
- ☐ Tzatziki  
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Linsenpasta  
2/3 lbs (302g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ gehackte Tomaten  
5/6 Dose (ca. 795 g) (662g)
- ☐ vegane Wurst  
17 1/4 oz (489g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung  
1 Tasse (136g)
- ☐ Nährhefe  
5 TL (6g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Mayonnaise  
4 TL (mL)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
4 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (434g)
- ☐ Brot  
12 Scheibe (384g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser  
17 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kabeljau, roh  
1 1/3 lbs (595g)

- ☐ **Knoblauch**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- ☐ **grüne Paprika**  
3/8 groß (68g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3 1/4 Tasse (439g)
- ☐ **Karotten**  
3 mittel (183g)
- ☐ **Brokkoli**  
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ **Kartoffeln**  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

### **Milch- und Eierprodukte**

- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
3 1/2 Tasse (791g)
  - ☐ **Vollmilch**  
5 1/2 Tasse(n) (mL)
  - ☐ **Eiklar**  
1 1/2 Tasse (365g)
  - ☐ **Käsestange**  
3 Stange (84g)
  - ☐ **Butter**  
3/4 Stange (84g)
  - ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
  - ☐ **Cheddar**  
3/4 Tasse, gerieben (85g)
  - ☐ **Ei(er)**  
4 groß (200g)
- 

### **Getreide und Teigwaren**

- ☐ **Langkorn-Weißreis**  
1 1/2 Tasse (278g)
- ☐ **Seitan**  
6 2/3 oz (189g)

### **Frühstückscerealien**

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

### **Snacks**

- ☐ **großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 1/2 Tasse (339g)

**Honig**

2 EL (42g)

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

### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ballaststoffreiches Müsli**

2/3 Tasse (40g)

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ballaststoffreiches Müsli**

2 Tasse (120g)

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

### Rührei aus Eiweiß

122 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**

1/2 Tasse (122g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Eiklar**

1 1/2 Tasse (365g)

**Öl**

1 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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**

1 EL (14g)

**Bagel**

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

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

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 300 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Gelee**

1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Gelee**

2 EL (42g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade aufstreichen.
3. Genießen.

## Cremiges Rührrei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Einfacher Kichererbsensalat

817 kcal ● 42g Protein ● 16g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 39g Ballaststoffe



**Balsamicoessig**  
1 3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 3/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 3/4 Dose(n) (784g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
7/8 klein (61g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
5 1/4 Stängel (5g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

**Cheddar**

3/4 Tasse, gerieben (85g)

**Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihafspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

#### Linsenpasta

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pasta-Sauce

2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

#### Linsenpasta

2/3 lbs (302g)

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

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Buttriger weißer Reis

162 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

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.

### Cajun-Kabeljau

21 oz - 655 kcal ● 108g Protein ● 21g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

**Kabeljau, roh**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 1/3 EL (16g)  
**Öl**  
3 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.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

2 Sandwich(s) - 685 kcal ● 32g Protein ● 17g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mayonnaise**  
2 TL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1/4 EL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
2/3 Dose(n) (299g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mayonnaise**  
4 TL (mL)  
**Zitronensaft**  
4 TL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1/2 EL (1g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Brot**  
8 Scheibe (256g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
1 1/3 Dose(n) (597g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

### Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Honig**  
4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 Tasse (452g)  
**Honig**  
2 2/3 EL (56g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

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.

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**  
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)

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



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Orange**

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### 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 2 Mahlzeiten:

#### **großer Müsliriegel**

2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### 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.

### Toast mit Butter und Marmelade

2 Scheibe(n) - 267 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Butter**  
4 TL (18g)  
**Gelee**  
4 TL (28g)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Lachs

8 oz - 513 kcal ● 46g Protein ● 36g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Lachs

1/2 lbs (227g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

### Milch

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



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

#### Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

#### Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

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.

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal ● 52g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

#### Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

865 kcal ● 62g Protein ● 21g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 2/3 EL (77g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 TL (4g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 groß (31g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**gehackte Tomaten, mit Saft**  
3/8 Dose (ca. 795 g) (331g)  
**vegane Wurst, in Scheiben geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe(n) (3g)  
**Seitan, in Würfel geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**grüne Paprika, entkernt und gehackt**  
1/4 groß (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
13 1/3 EL (154g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 1/4 EL (8g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 groß (63g)  
**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)  
**gehackte Tomaten, mit Saft**  
5/6 Dose (ca. 795 g) (662g)  
**vegane Wurst, in Scheiben geschnitten**  
6 2/3 oz (189g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (100g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)  
**Seitan, in Würfel geschnitten**  
6 2/3 oz (189g)  
**grüne Paprika, entkernt und gehackt**  
3/8 groß (68g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren. Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

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.

### Linsensuppe mit Gemüse

925 kcal ● 58g Protein ● 5g Fett ● 130g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
13 1/3 EL (160g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)  
**Nährhefe**  
5 TL (6g)  
**Knoblauch**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 1/2 Tasse (337g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 1/2 Würstchen (150g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3 mittel (183g)  
**Brokkoli, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (273g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
3 Würstchen (300g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 Bund (170g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 klein (58g)

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.



## 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.
-