

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

2004 kcal ● 131g Protein (26%) ● 38g Fett (17%) ● 241g Kohlenhydrate (48%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

355 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

215 kcal, 8g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

580 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mais

231 kcal



Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal

Abendessen

630 kcal, 33g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Day
2

1956 kcal ● 128g Protein (26%) ● 46g Fett (21%) ● 210g Kohlenhydrate (43%) ● 49g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

355 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

215 kcal, 8g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Datteln

1/4 Tasse- 154 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Abendessen

630 kcal, 33g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Day
3

2005 kcal ● 131g Protein (26%) ● 69g Fett (31%) ● 188g Kohlenhydrate (38%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Abendessen

655 kcal, 25g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Day 4

1953 kcal ● 130g Protein (27%) ● 68g Fett (32%) ● 172g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Abendessen

600 kcal, 25g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

602 kcal

Day 5

2009 kcal ● 131g Protein (26%) ● 65g Fett (29%) ● 199g Kohlenhydrate (40%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 26g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



General Tso's Tofu

490 kcal

Abendessen

600 kcal, 25g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

602 kcal

Day
6

2035 kcal ● 136g Protein (27%) ● 74g Fett (33%) ● 171g Kohlenhydrate (34%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei
234 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
148 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 26g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



General Tso's Tofu
490 kcal

Abendessen

560 kcal, 32g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Curry-Kichererbsensalat
483 kcal



Pitabrot
1 Pitabrot(e)- 78 kcal

Day
7

2020 kcal ● 150g Protein (30%) ● 68g Fett (30%) ● 156g Kohlenhydrate (31%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei
234 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
148 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

585 kcal, 40g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

560 kcal, 32g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Curry-Kichererbsensalat
483 kcal



Pitabrot
1 Pitabrot(e)- 78 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Butter
2 EL (27g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2/3 Tasse (198g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Getränke

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

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen
2 mittel (356g)
- ☐ entsteinte Datteln (Medjool)
1/2 Tasse (100g)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ Zitronensaft
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Nährhefe
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (453g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 1/3 Stücke (136g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (13g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 TL (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Apfelessig
2 EL (30g)
- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Pizzasauce
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)
- ☐ Zucker
2 EL (26g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
1/4 Tasse (36g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

Gemüse und Gemüseprodukte

☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

☐ Gefrorene Maiskörner
1 2/3 Tasse (227g)

☐ Pilze
3 oz (85g)

☐ Ketchup
4 TL (23g)

☐ frische Petersilie
1/3 Tasse, gehackt (20g)

☐ Zwiebel
1 1/3 klein (93g)

☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)

☐ Frischer Ingwer
4 EL (24g)

☐ Sellerie, roh
1/2 Bund (291g)

☐ fester Tofu
1 2/3 lbs (765g)

☐ Tempeh
4 oz (113g)

☐ Kichererbsen, konserviert
3 Dose (1269g)

☐ Sojasauce
4 TL (mL)

☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Backwaren

☐ Brot
2/3 lbs (320g)

☐ Pita-Brot
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Instant-Haferflocken mit Wasser

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Birne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (27g)
Brot
6 Scheibe (192g)

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

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal ● 18g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

1. Haferflocken und Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Wenn fertig, Proteinpulver und Erdnussbutter einrühren.
Servieren.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 2/3 Tasse (227g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tofu-Planken

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

Pizzasauce

1 1/2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Nährhefe

1 EL (4g)

fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
 2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
 3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
 4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
 5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
 6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Pilze

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Pilze

3 oz (85g)

Käse

1 Tasse, gerieben (113g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

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.

General Tso's Tofu

490 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

2 EL (16g)

Apfelessig

1 EL (15g)

Zucker

1 EL (13g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/4 lbs (567g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Öl

2 EL (mL)

Maisstärke

4 EL (32g)

Apfelessig

2 EL (30g)

Zucker

2 EL (26g)

Sojasauce

4 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 EL (24g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

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

Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

entsteinte Datteln (Medjool)
4 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

entsteinte Datteln (Medjool)
1/2 Tasse (100g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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

Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
Salz
4 Prise (3g)
Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
Nährhefe
1 Tasse (60g)
Salz
1 TL (6g)
Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 5 1/3 Tender(s)

Ketchup

4 TL (23g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 1/3 Stücke (136g)

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



Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

602 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt

2 2/3 EL, gehackt (10g)

Zwiebel, gewürfelt

2/3 klein (47g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (7g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 2/3 EL (47g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

2/3 Dose (299g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt

1/3 Tasse, gehackt (20g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/3 klein (93g)

Sriracha-Chilisauce

2 2/3 TL (13g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/3 Dose (597g)

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Öl

2 2/3 TL (mL)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Curry-Kichererbsensalat

483 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose (336g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 oz (43g)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)

Currypulver

1/4 EL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Zitronensaft, geteilt

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose (672g)

Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

Sonnenblumenkerne

3 EL (36g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

Currypulver

1/2 EL (3g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Zitronensaft, geteilt

3 EL (mL)

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.

Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-