Ernährungsplan - 1500-Kalorien pescetarischer Intervallfasten-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

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

Tag 1

1472 kcal 94g Protein (25%) 75g Fett (46%) 84g Kohlenhydrate (23%) 21g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

670 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett

Sesam-Orange-Tofu
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

695 kcal, 40g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 2

1511 kcal 96g Protein (26%) 54g Fett (32%) 141g Kohlenhydrate (37%) 18g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Walnuss-Mandel-Trail-Mix
1/8 Tasse(n)- 108 kcal

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
1 Wrap(s)- 426 kcal

fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Abendessen

715 kcal, 30g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Fischtaco
1 Tortilla(s)- 389 kcal

Buttriger weißer Reis
324 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 3

1481 kcal 97g Protein (26%) 71g Fett (43%) 90g Kohlenhydrate (24%) 24g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

740 kcal, 32g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal

BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 39g Fett

Gebackener Tofu
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Tag 4

1481 kcal 97g Protein (26%) 71g Fett (43%) 90g Kohlenhydrate (24%) 24g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

740 kcal, 32g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal

BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 39g Fett

Gebackener Tofu
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Tag 5

1497 kcal 97g Protein (26%) 69g Fett (41%) 94g Kohlenhydrate (25%) 28g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

670 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

715 kcal, 39g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Seitan-Salat
359 kcal

Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

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

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 6

1509 kcal 111g Protein (29%) 79g Fett (47%) 69g Kohlenhydrate (18%) 19g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

670 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 40g Fett

Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 38g Fett

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

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 7 1503 kcal 101g Protein (27%) 66g Fett (40%) 102g Kohlenhydrate (27%) 23g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen
665 kcal, 24g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Gemischter Salat
182 kcal

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal

Trauben
58 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen
730 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 38g Fett

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

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Einkaufsliste

Getränke

- [ ] Proteinpulver
  7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
- [ ] Wasser
  7 2/3 Tasse(n) (1818mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Sojasauce
  9 1/2 oz (223mL)
- [ ] fester Tofu
  2/3 lbs (298g)
- [ ] Tempeh
  6 oz (170g)
- [ ] Hummus
  2 EL (30g)
- [ ] extra fester Tofu
  1 2/3 lbs (756g)

Süßwaren

- [ ] Zucker
  1 1/2 EL (20g)
- [ ] Ahornsirup
  1 EL (15mL)

Andere

- [ ] Sriracha-Chilisauce
  3/4 EL (11g)
- [ ] Sesamöl
  3/4 EL (11mL)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  2 3/4 Tasse (83g)
- [ ] Schokoladenstückchen
  1 TL (5g)
- [ ] Pflanzliche Aufschnittscheiben
  7 Scheiben (73g)
- [ ] Nährhefe
  1 oz (31g)
- [ ] Gefrorener Blumenkohl
  2 1/4 Tasse (255g)
- [ ] vegane Wurst
  3 Würstchen (300g)
- [ ] geröstete rote Paprika
  2 EL, gewürfelt (28g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Maisstärke
  2 1/4 EL (18g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Orange
  2 1/3 Orange (361g)
- [ ] Äpfel
  1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)
- [ ] Rosinen
  1 TL (nicht gepackt) (3g)
- [ ] Limetten
  1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)
- [ ] Avocados
  2 1/4 Avocado(s) (452g)
- [ ] Limettensaft
  1 1/2 EL (23mL)
- [ ] Trauben
  1 Tasse (92g)

Fette und Öle

- [ ] Salatdressing
  2 1/2 oz (71mL)
- [ ] Olivenöl
  2 1/2 EL (39mL)
- [ ] Öl
  1 1/2 oz (46mL)
- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  1/2 EL (8mL)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Apfelessig
  3/4 EL (11g)
- [ ] Cajun-Gewürz
  2 TL (5g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/2 TL, gemahlen (1g)
- [ ] Salz
  1 1/4 TL (7g)
- [ ] Knoblauchpulver
  1/2 EL (4g)

Backwaren

- [ ] Weizentortillas
  4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (193g)
- [ ] Brot
  4 Scheibe (128g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
  1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

- [ ] Langkorn-Weißreis
  1/3 Tasse (62g)
- [ ] Seitan
  3 oz (85g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Sesamsamen
  2/3 oz (20g)
- [ ] Walnüsse
  1 2/3 oz (47g)
- [ ] Mandeln
  1/4 Tasse, ganz (42g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Knoblauch
  1 1/2 Zehe(n) (5g)
- [ ] Rosenkohl
  2 1/4 Tasse (198g)
- [ ] Tomaten
  4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (472g)
- [ ] Kohl
  2 EL, gerieben (9g)
- [ ] Frischer Ingwer
  1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- [ ] Zwiebel
  1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- [ ] Blumenkohl
  2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- [ ] frischer Spinat
  3 Tasse(n) (90g)
- [ ] Gurke
  1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
- [ ] Karotten
  3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)
- [ ] Römersalat
  3/4 Herzen (375g)
- [ ] rote Zwiebel
  1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

- [ ] Butter
  1 EL (14g)
- [ ] Vollmilch
  7 3/4 Tasse(n) (1860mL)
- [ ] Ei(er)
  6 groß (300g)
- [ ] Käse
  2 EL, gerieben (14g)
- [ ] Ziegenkäse
  2 EL (28g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Kabeljau, roh
  1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Barbecue-Soße
  1/2 Tasse (143g)

Rezepte

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal 27g Protein 26g Fett 53g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 10 1/2 oz Tofu

Sojasauce
1 1/2 EL (23mL)
Zucker
1 1/2 EL (20g)
Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
Maisstärke
2 1/4 EL (18g)
Sesamsamen
1/2 EL (5g)
Sesamöl
3/4 EL (11mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
2/3 lbs (298g)
Orange, entsaftet
3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal 2g Protein 7g Fett 6g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (34mL)

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

Mittagessen 2

An Tag 2 essen

Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n) - 108 kcal 2g Protein 8g Fett 6g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)
Mandeln
2 TL, ganz (6g)
Schokoladenstückchen
1 TL (5g)
Rosinen
1 TL (nicht gepackt) (3g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal 27g Protein 14g Fett 43g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 Wrap(s)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Hummus
2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal 2g Protein 14g Fett 5g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (11mL)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (23mL)
Olivenöl
1 TL (6mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal 15g Protein 16g Fett 23g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2 Tasse(n) (480mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
4 Tasse(n) (960mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal 14g Protein 2g Fett 40g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
4 EL (72g)
Salz
2 Prise (2g)
Nährhefe
4 EL (15g)
Blumenkohl
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Mittagessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal 30g Protein 31g Fett 29g Kohlenhydrate 11g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Tomaten, halbiert
6 EL Cherrytomaten (56g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
6 groß (300g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Gemischter Salat

182 kcal 6g Protein 6g Fett 15g Kohlenhydrate 10g Ballaststoffe

Salatdressing
1 1/2 EL (23mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)
Römersalat, geraspelt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal 17g Protein 21g Fett 39g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 Wrap(s)

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Tomaten
4 Kirschtomaten (68g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (8mL)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
geröstete rote Paprika
2 EL, gewürfelt (28g)
Ziegenkäse, zerbröselt
2 EL (28g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Trauben

58 kcal 1g Protein 0g Fett 9g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Trauben
1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal 4g Protein 19g Fett 12g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ahornsirup
1 TL (5mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (11mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal 36g Protein 23g Fett 12g Kohlenhydrate 12g Ballaststoffe

Ergibt 6 oz

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (15mL)

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.

Abendessen 2

An Tag 2 essen

Fischtaco

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

Ergibt 1 Tortilla(s)

Kabeljau, roh
1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)
Öl
1 TL (5mL)
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)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihaft-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.

Buttriger weißer Reis

324 kcal 5g Protein 12g Fett 49g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 EL (14g)
Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (158mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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.

Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackener Tofu

13 1/3 Unze(s) - 377 kcal 37g Protein 20g Fett 9g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
6 2/3 EL (100mL)
Sesamsamen
2 1/2 TL (8g)
extra fester Tofu
13 1/3 oz (378g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
13 1/3 EL (200mL)
Sesamsamen
5 TL (15g)
extra fester Tofu
1 2/3 lbs (756g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal 4g Protein 19g Fett 12g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 TL (5mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (11mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 TL (10mL)
Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Olivenöl
1 1/2 EL (23mL)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Seitan-Salat

359 kcal 27g Protein 18g Fett 16g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Öl
1 TL (5mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (15mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

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.

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

Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (300mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5
An Tag 6 und Tag 7 essen

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) (300mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (600mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen - 541 kcal 44g Protein 29g Fett 23g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
Öl
3/4 EL (11mL)
vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
Öl
1 1/2 EL (23mL)
vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (105g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

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) (237mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
Wasser
7 Tasse(n) (1659mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.