

Meal Plan - 2000 Kalorien pescetarisch Intervallfasten-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

1995 kcal ● 163g Protein (33%) ● 75g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (29%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

905 kcal, 69g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Avocado-Thunfisch-Sandwich](#)

2 Sandwich(es)- 740 kcal



[Käse-Stick](#)

2 Stück- 165 kcal

Abendessen

925 kcal, 58g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Seitan Philly Cheesesteak](#)

1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



[Tomaten-Gurken-Salat](#)

71 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2

2008 kcal ● 128g Protein (25%) ● 86g Fett (39%) ● 158g Kohlenhydrate (32%) ● 22g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

920 kcal, 34g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

646 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

271 kcal

Abendessen

925 kcal, 58g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Seitan Philly Cheesesteak](#)

1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



[Tomaten-Gurken-Salat](#)

71 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
3

1966 kcal ● 176g Protein (36%) ● 68g Fett (31%) ● 120g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

865 kcal, 67g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Knoblauch-Parmesan geröstete Kartoffeln
230 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
9 oz- 635 kcal

Abendessen

935 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Linsen
289 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
4

1957 kcal ● 127g Protein (26%) ● 53g Fett (25%) ● 201g Kohlenhydrate (41%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

855 kcal, 17g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
271 kcal



Tomatensuppe
2 Dose- 421 kcal



Weißer Reis
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Abendessen

935 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Linsen
289 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
5

2008 kcal ● 143g Protein (28%) ● 59g Fett (26%) ● 192g Kohlenhydrate (38%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

960 kcal, 33g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose- 884 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

885 kcal, 74g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cajun-Kabeljau

9 oz- 281 kcal



Linsen

347 kcal



Fruchtsaft

2 1/4 Tasse- 258 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
6

1961 kcal ● 143g Protein (29%) ● 61g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose- 618 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

1961 kcal ● 143g Protein (29%) ● 61g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
2 1/2 Dose- 618 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

950 kcal, 54g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
350 kcal



[Pad Thai mit Garnelen & Ei](#)
600 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal



Getränke

- ☐ Wasser
16 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (153g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (384g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Kartoffeln
1/2 lbs (227g)
- ☐ frische Petersilie
4 1/2 Stängel (5g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (252g)
- ☐ Kabeljau, roh
1/2 lbs (255g)
- ☐ Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)

Backwaren

- ☐ Brot
9 oz (256g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Käse
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ Parmesan
1 EL (6g)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Reismudeln
4 oz (114g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Andere

- ☐ Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
13 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/3 TL (1g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße
4 EL (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)

- ☐ Fruchtsaft
18 fl oz (mL)
- ☐ Limetten
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 EL (7g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)

- ☐ geröstete Erdnüsse
3 1/4 oz (93g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 EL, in Streifen (41g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
2 Dose (ca. 300 g) (596g)
 - ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)
 - ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
 - ☐ Herz hafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
5 Dose (≈540 g) (2630g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

2 Sandwich(es) - 740 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

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.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Knoblauch-Parmesan geröstete Kartoffeln

230 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe(n) (3g)

Kartoffeln, in große mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Parmesan

2 2/3 TL (6g)

Italienische Gewürzmischung

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Kartoffeln in einer Lage auf dem Blech verteilen.
3. Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und alle Gewürze zu den Kartoffeln geben und gut vermengen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Weißer Reis

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



Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Öl

3/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Zwiebel, grob gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Cajun-Kabeljau

9 oz - 281 kcal ● 46g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1 EL (7g)

Kabeljau, roh

1/2 lbs (255g)

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.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Fruchtsaft

18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose (336g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose (672g)

frische Petersilie, gehackt

4 1/2 Stängel (5g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

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

Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

geröstete Erdnüsse, zerdrückt

10 Erdnuss(en) (10g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (113g)

Pad-Thai Woksoße

2 EL (28g)

Reisnudeln

2 oz (57g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

Limetten

2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

geröstete Erdnüsse, zerdrückt

20 Erdnuss(en) (20g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Pad-Thai Woksoße

4 EL (57g)

Reisnudeln

4 oz (114g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1 EL (mL)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.