

Meal Plan - 2200-Kalorien pescetarischer 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 2214 kcal ● 138g Protein (25%) ● 101g Fett (41%) ● 157g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1015 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Tomatensuppe](#)
1 1/2 Dose- 316 kcal



[Käse-Stick](#)
4 Stück- 331 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
2 Becher- 261 kcal



[Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl](#)
556 kcal



[Gemischte Nüsse](#)
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Day 2 2168 kcal ● 162g Protein (30%) ● 94g Fett (39%) ● 141g Kohlenhydrate (26%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1000 kcal, 48g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
391 kcal

Abendessen

1005 kcal, 77g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Seitan-Salat](#)
539 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)
3 Becher- 465 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Day
3

2227 kcal ● 169g Protein (30%) ● 111g Fett (45%) ● 101g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1035 kcal, 49g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Geröstete Mandeln](#)

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



[Mediterraner Chick'n-Wrap](#)

2 Wrap(s)- 813 kcal

Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

117 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
4

2232 kcal ● 164g Protein (29%) ● 116g Fett (47%) ● 98g Kohlenhydrate (18%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1040 kcal, 44g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Muschel-Chowder](#)

2 1/2 Dose- 910 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

117 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
5

2246 kcal ● 139g Protein (25%) ● 66g Fett (26%) ● 220g Kohlenhydrate (39%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1050 kcal, 47g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
962 kcal

Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal



Weißer Reis
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
6

2183 kcal ● 154g Protein (28%) ● 53g Fett (22%) ● 233g Kohlenhydrate (43%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1050 kcal, 36g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gebackener Butternut-Kürbis
2 Tasse- 226 kcal



Veggie-Burger
3 Burger- 825 kcal

Abendessen

970 kcal, 82g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
8 oz- 565 kcal



Linsen
405 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

2183 kcal ● 154g Protein (28%) ● 53g Fett (22%) ● 233g Kohlenhydrate (43%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1050 kcal, 36g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Gebackener Butternut-Kürbis](#)

2 Tasse- 226 kcal



[Veggie-Burger](#)

3 Burger- 825 kcal

Abendessen

970 kcal, 82g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)

8 oz- 565 kcal



[Linsen](#)

405 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
15 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- ☐ Pesto
2 EL (31g)
- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 oz (167g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
14 1/2 oz (414g)
- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (327g)
- ☐ vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
6 Patty (426g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Linsen, roh
56 TL (224g)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ Seitan
1/4 lbs (128g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (55g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (8g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 3/4 Avocado(s) (745g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)

- ☐ Paprika
4 1/2 groß (738g)
 - ☐ Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
 - ☐ Ketchup
1/2 Tasse (147g)
 - ☐ Tomaten
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (463g)
 - ☐ Zwiebel
2 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (248g)
 - ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
 - ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (152g)
 - ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (77g)
 - ☐ Knoblauch
2 1/2 Zehe(n) (8g)
 - ☐ Karotten
4 1/2 mittel (272g)
 - ☐ Kartoffeln
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)
 - ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
 - ☐ Butternusskürbis, roh
4 Tasse, Würfel (560g)
-

- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
6 Brötchen (306g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Stück

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Tender(s)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (103g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 813 kcal ● 42g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Weizentortillas

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

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hummus

4 EL (60g)

Feta

4 EL (38g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Konservierte Clam Chowder

2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Salatdressing

3 TL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

2 1/2 groß (180g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 1/4 Dose(n) (549g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5/8 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebackener Butternut-Kürbis

2 Tasse - 226 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butternusskürbis, roh

2 Tasse, Würfel (280g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butternusskürbis, roh

4 Tasse, Würfel (560g)

Öl

4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Den Butternut-Kürbis mit einem Schäler schälen. Die Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Die Kürbiswürfel auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Etwa 25–30 Minuten rösten, bis der Kürbis mit einer Gabel gar und goldbraun ist; dabei die Hälfte der Zeit einmal umrühren. Servieren.

Veggie-Burger

3 Burger - 825 kcal ● 33g Protein ● 15g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

3 Patty (213g)

Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

Ketchup

3 EL (51g)

Hamburgerbrötchen

3 Brötchen (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

6 Patty (426g)

Gemischte Blattsalate

6 oz (170g)

Ketchup

6 EL (102g)

Hamburgerbrötchen

6 Brötchen (306g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl

556 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

Öl

1 TL (mL)

Pesto

2 EL (31g)

Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Kichererbsen, Pilze und Paprikastreifen auf ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln, etwas Salz/Pfeffer darüber streuen und alles vermengen.
3. Kichererbsen und Gemüse etwa 20 Minuten rösten, dabei einmal in der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Kichererbsen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Pesto vermengen. Mit Quinoa servieren.

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

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.

fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3 Becher



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1 klein (70g)

Paprika

4 groß (656g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Salz

4 Prise (2g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

4 Dose (688g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

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.

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

8 oz - 565 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Mandeln

1/3 Tasse, in Streifen (36g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

16 oz (448g)

Mandeln

2/3 Tasse, in Streifen (72g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Salz

1/3 TL (1g)

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (55g)

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.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (2g)

Wasser

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

56 TL (224g)

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.

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.
-