

# Meal Plan - 3100 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** 3060 kcal ● 245g Protein (32%) ● 129g Fett (38%) ● 193g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1405 kcal, 84g Eiweiß, 162g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



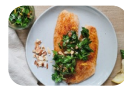
[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)  
3 Sub(s)- 1403 kcal

## Abendessen

1385 kcal, 100g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



[Buttrige Limabohnen](#)  
220 kcal



[Tilapia mit Mandel-Gremolata](#)  
2 1/2 Tilapiafilet(s)- 1163 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 3128 kcal ● 240g Protein (31%) ● 68g Fett (20%) ● 324g Kohlenhydrate (41%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1435 kcal, 63g Eiweiß, 232g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[BBQ Blumenkohl-Wings](#)  
1070 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)  
366 kcal

## Abendessen

1420 kcal, 117g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Vegane Wurst](#)  
4 Wurst(en)- 1072 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)  
347 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
3

3076 kcal ● 252g Protein (33%) ● 41g Fett (12%) ● 359g Kohlenhydrate (47%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1435 kcal, 63g Eiweiß, 232g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings  
1070 kcal



Süßkartoffelpüree  
366 kcal

### Abendessen

1370 kcal, 129g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings  
12 Unze Seitan- 892 kcal



Linsen  
463 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
4

3092 kcal ● 231g Protein (30%) ● 77g Fett (22%) ● 297g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1450 kcal, 42g Eiweiß, 170g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel  
2 1/2 Süßkartoffel(n)- 1221 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
230 kcal

### Abendessen

1370 kcal, 129g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings  
12 Unze Seitan- 892 kcal



Linsen  
463 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
5

3082 kcal ● 203g Protein (26%) ● 134g Fett (39%) ● 190g Kohlenhydrate (25%) ● 76g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1430 kcal, 65g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfacher Kichererbsensalat  
467 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Avocado  
1 Avocado- 961 kcal

### Abendessen

1380 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Buttriger Naturreis  
333 kcal



Grüne Bohnen mit Butter  
342 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia  
10 oz- 706 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

3110 kcal ● 214g Protein (27%) ● 136g Fett (39%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1410 kcal, 63g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kürbiskerne  
731 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce  
677 kcal

### Abendessen

1430 kcal, 90g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot  
10 oz Lachs- 936 kcal



Linsen  
231 kcal



Naan-Brot  
1 Stück(e)- 262 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

3110 kcal ● 214g Protein (27%) ● 136g Fett (39%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1410 kcal, 63g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Kürbiskerne

731 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal

## Abendessen

1430 kcal, 90g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot

10 oz Lachs- 936 kcal



Linsen

231 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Getränke

- ☐ Wasser  
26 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Nährhefe  
1/4 lbs (124g)
- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Glasur  
1 1/4 EL (mL)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver  
1/2 TL (1g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
1 EL (15g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Barbecue-Soße  
2 Tasse (572g)
- ☐ Apfelessig  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz  
2/3 oz (23g)
- ☐ Paprika  
5 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver  
5 Prise (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
5 Prise (2g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 1/2 TL (5g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
6 EL (mL)
- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Zitrone  
1/2 klein (29g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
2 oz (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 EL (24g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
2 Tasse (236g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
1 1/2 lbs (705g)
- ☐ Lachs  
1 1/4 lbs (567g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (35g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
3/4 Tasse (139g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (384g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
4 3/4 Dose (2128g)

## Backwaren

☐ getrockneter Dill  
2 1/2 TL (3g)

☐ Naan-Brot  
2 Stück(e) (180g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1/2 Stange (55g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Becher (175g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren  
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ frische Petersilie  
2 1/4 Bund (44g)
- ☐ Blumenkohl  
8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)
- ☐ Süßkartoffeln  
8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1645g)
- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Schalotten  
1 1/4 Nelke(n) (71g)
- ☐ Kale-Blätter  
1/2 Bund (85g)
- ☐ Zwiebel  
4 1/2 klein (315g)
- ☐ Tomaten  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 1/3 Tasse (282g)
- ☐ Paprika  
2 1/2 mittel (298g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
2 1/2 Tasse (605g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s) - 1403 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 162g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sub(s)

#### **Vegane Fleischbällchen, gefroren**

12 Fleischbällchen (360g)

#### **Pasta-Sauce**

3/4 Tasse (195g)

#### **Nährhefe**

1 EL (4g)

#### **Sub-Brötchen**

3 Brötchen (255g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal ● 56g Protein ● 8g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Blumenkohl**

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

#### **Nährhefe**

1 Tasse (60g)

#### **Salz**

1 TL (6g)

#### **Barbecue-Soße**

1 Tasse (286g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Blumenkohl**

8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)

#### **Nährhefe**

2 Tasse (120g)

#### **Salz**

2 TL (12g)

#### **Barbecue-Soße**

2 Tasse (572g)

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.

## Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

---

## Mittagessen 3 [🔗](#)

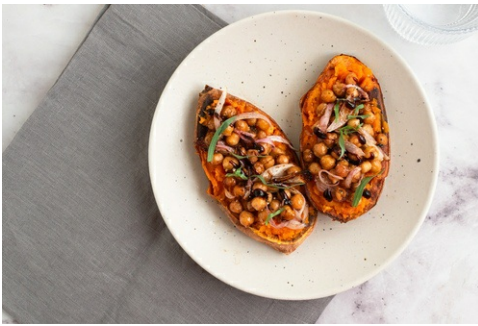
An Tag 4 essen

---

### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

2 1/2 Süßkartoffel(n) - 1221 kcal ● 38g Protein ● 29g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 43g Ballaststoffe





Ergibt 2 1/2 Süßkartoffel(n)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 1/4 Dose (560g)

**Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert**

2 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (525g)

**Balsamico-Glasur**

1 1/4 EL (mL)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Schalotten, gehackt**

1 1/4 Nelke(n) (71g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.  
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.  
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.  
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.  
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

## Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



**Zitrone, ausgepresst**

1/2 klein (29g)

**Avocados, gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Kale-Blätter, gehackt**

1/2 Bund (85g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 klein (35g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 Dose (448g)

**frische Petersilie, gehackt**

3 Stängel (3g)

**Apfelessig**

1 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

### Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1 Avocado - 961 kcal ● 41g Protein ● 51g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Ergibt 1 Avocado

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

1 Dose (448g)

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Sonnenblumenkerne**

2 EL (24g)

**geräuchertes Paprikapulver**

1/2 TL (1g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver, griechischen Joghurt, Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
2. Die Avocado aufschneiden und den Kern entfernen.
3. Die Avocado mit dem Kichererbsensalat füllen. Überschüssigen Kichererbsensalat separat servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kürbiskerne

731 kcal ● 35g Protein ● 58g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Kürbiskerne,  
ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,  
ungesalzen**  
2 Tasse (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frische Petersilie, gehackt**  
3 EL, gehackt (11g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 klein (53g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (8g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei,  
natur)**  
3 EL (53g)  
**Kichererbsen, konserviert,  
abgespült und abgetropft**  
3/4 Dose (336g)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 EL (69g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frische Petersilie, gehackt**  
6 EL, gehackt (23g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 klein (105g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (15g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei,  
natur)**  
6 EL (105g)  
**Kichererbsen, konserviert,  
abgespült und abgetropft**  
1 1/2 Dose (672g)  
**Langkorn-Weißreis**  
3/4 Tasse (139g)  
**Öl**  
1 EL (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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Buttrige Limabohnen

220 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Butter**

2 TL (9g)

#### **Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

### Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 1/2 Tilapiafilet(s) - 1163 kcal ● 91g Protein ● 84g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tilapiafilet(s)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

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

#### **frische Petersilie**

5 EL, gehackt (19g)

#### **Paprika**

5 Prise (1g)

#### **Zwiebelpulver**

5 Prise (2g)

#### **Knoblauchpulver**

5 Prise (2g)

#### **Olivenöl**

5 EL (mL)

#### **Zitronensaft**

1 1/4 EL (mL)

#### **Mandeln**

2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)

#### **Tilapia, roh**

15 oz (425g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Vegane Wurst

4 Wurst(en) - 1072 kcal ● 112g Protein ● 48g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wurst(en)

#### vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/4 EL (4g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
  2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
  3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

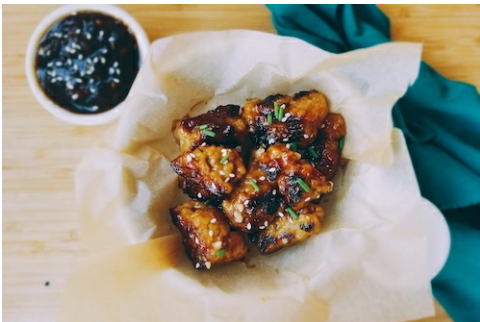
#### **Sellerie, roh**

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Teriyaki-Soße**

6 EL (mL)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Seitan**

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Teriyaki-Soße**

3/4 Tasse (mL)

#### **Öl**

3 EL (mL)

#### **Seitan**

1 1/2 lbs (680g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

### Linsen

463 kcal ● 31g Protein ● 1g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Wasser**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

2/3 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Wasser**

5 1/3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

1 1/3 Tasse (256g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Buttriger Naturreis

333 kcal ● 5g Protein ● 13g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/3 Tasse (63g)

**Butter**

1 EL (14g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



### Gefrorene grüne Bohnen

2 1/3 Tasse (282g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

#### Butter

2 1/3 EL (32g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz - 706 kcal ● 68g Protein ● 34g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

#### Tilapia, roh

10 oz (280g)

#### Mandeln

6 2/3 EL, in Streifen (45g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (35g)

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.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Lachs & Gemüse One-Pot

10 oz Lachs - 936 kcal ● 66g Protein ● 57g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/4 mittel (149g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1 1/4 TL (1g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 1/4 Tasse (303g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 1/4 klein (88g)

#### Lachs

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Paprika, in Streifen geschnitten

2 1/2 mittel (298g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

#### Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

#### Öl

2 1/2 EL (mL)

#### getrockneter Dill

2 1/2 TL (3g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

2 1/2 Tasse (605g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 1/2 klein (175g)

#### Lachs

1 1/4 lbs (567g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

2/3 Prise (0g)

#### Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

### Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

### Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---