

Meal Plan - 1200 Kalorien pescetarischer eiweißreicher 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 1249 kcal ● 106g Protein (34%) ● 44g Fett (31%) ● 88g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

440 kcal, 13g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Zitronen-Creme-Kichererbsen
233 kcal

Mittagessen

400 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini
83 kcal



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1253 kcal ● 110g Protein (35%) ● 53g Fett (38%) ● 60g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

405 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Shawarma-Tofu
8 3/4 oz- 374 kcal



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal

Mittagessen

440 kcal, 29g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 Sandwich(es)- 370 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1232 kcal ● 113g Protein (37%) ● 52g Fett (38%) ● 65g Kohlenhydrate (21%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

405 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Shawarma-Tofu

8 3/4 oz- 374 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Mittagessen

415 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Tomatensuppe

1/2 Dose- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1165 kcal ● 106g Protein (36%) ● 35g Fett (27%) ● 85g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

335 kcal, 15g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal

Mittagessen

415 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Tomatensuppe

1/2 Dose- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1182 kcal ● 106g Protein (36%) ● 45g Fett (35%) ● 64g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Abendessen

355 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Mittagessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Linsen
116 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1249 kcal ● 105g Protein (34%) ● 43g Fett (31%) ● 91g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Abendessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Knusprige chik'n-Tender
2 Tender(s)- 114 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Linsen
174 kcal

Mittagessen

405 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin
3 oz- 232 kcal



Süßkartoffelspalten
174 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1249 kcal ● 105g Protein (34%) ● 43g Fett (31%) ● 91g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

405 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin
3 oz- 232 kcal



Süßkartoffelspalten
174 kcal

Abendessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Knusprige chik'n-Tender
2 Tender(s)- 114 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Linsen
174 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
3/8 mittel (23g)
- ☐ Tomaten
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
- ☐ Römersalat
3/4 Herzen (375g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 oz (14g)
- ☐ Zucchini
1/2 mittel (98g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (385g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Zwiebel
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (36g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)
- ☐ Ketchup
1 EL (17g)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (232g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (673g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 1/2 TL (6g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1/3 TL (1g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1/3 TL (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
- ☐ gemahlener Koriander
5 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
- ☐ Chiliflocken
5 Prise (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
6 oz (170g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
- ☐ Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Backwaren

- ☐ Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)
- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/4 Stange (24g)
- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ Vollmilch
2 1/3 Tasse(n) (mL)

- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Limettensaft
1/2 TL (mL)
- ☐ Himbeeren
1 Tasse (123g)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Orange
1 Orange (154g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Andere

- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1 1/4 TL (3g)
 - ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
 - ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
 - ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
 - ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Butter

1/2 EL (7g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

83 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, gemahlen (0g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Zucchini

1/2 mittel (98g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 TL (mL)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Kabeljau, roh

6 oz (170g)

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.

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 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.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomatensuppe

1/2 Dose - 105 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz
1/3 Prise (0g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
2 2/3 EL (32g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Lachs mit Orange & Rosmarin

3 oz - 232 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Orange
1/2 Orange (77g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Lachs
1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Orange
1 Orange (154g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

Süßkartoffelspalten

174 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(140g)

Öl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Weißer Reis

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

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darüberggeben.

Zitronen-Creme-Kichererbsen

233 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Tasse(n) (120g)
Öl
1/4 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
1/2 oz (14g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1 1/2 oz (mL)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Shawarma-Tofu

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemahlener Ingwer

1 1/4 Prise (0g)

Knoblauchpulver

1 1/4 Prise (0g)

Kurkuma, gemahlen

1 1/4 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

1 1/4 Prise (0g)

gemahlener Koriander

1/3 TL (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

geräuchertes Paprikapulver

5/8 TL (1g)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Wasser

1 1/4 EL (mL)

Öl

1 1/4 EL (mL)

fester Tofu, in Streifen

geschnitten

1/2 lbs (248g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemahlener Ingwer

1/3 TL (1g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Kurkuma, gemahlen

1/3 TL (1g)

Zimt (gemahlen)

1/3 TL (1g)

gemahlener Koriander

5 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

5 Prise (1g)

geräuchertes Paprikapulver

1 1/4 TL (3g)

Chiliflocken

5 Prise (1g)

Wasser

2 1/2 EL (mL)

Öl

2 1/2 EL (mL)

fester Tofu, in Streifen

geschnitten

17 1/2 oz (496g)

1. Den Backofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. In einer Schüssel Öl, Wasser, Gewürze und eine Prise Salz verquirlen. Um die Schärfe anzupassen, je nach Geschmack mehr oder weniger Chiliflocken hinzufügen.
3. Tofu-Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Gewürzmischung bestreichen.
4. 10–12 Minuten rösten, bis der Tofu goldbraun ist und beginnt, knusprig zu werden. Servieren.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (8g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Römersalat, grob gehackt

1/4 Herzen (125g)

Salatdressing

1 TL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Butter

1/4 EL (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

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

Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1/2 EL (9g)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1 EL (17g)

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
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.

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.
-