

# Meal Plan - 1300-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** 1357 kcal ● 124g Protein (36%) ● 58g Fett (38%) ● 60g Kohlenhydrate (18%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

165 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Eier mit Tomate und Avocado](#)  
163 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Veggie-Burger-Patty](#)  
2 Patty- 254 kcal



[Zuckerschoten mit Butter](#)  
107 kcal

## Snacks

230 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Ameisen auf einem Baumstamm](#)  
184 kcal



[Kiwi](#)  
1 Kiwi- 47 kcal

## Abendessen

330 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)  
218 kcal



[Milch](#)  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 1335 kcal ● 131g Protein (39%) ● 49g Fett (33%) ● 70g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

165 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

### Snacks

230 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Ameisen auf einem Baumstamm**  
184 kcal



**Kiwi**  
1 Kiwi- 47 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal

### Abendessen

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



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal



**Grüne Bohnen**  
32 kcal

---

**Day 3** 1286 kcal ● 133g Protein (41%) ● 43g Fett (30%) ● 74g Kohlenhydrate (23%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

165 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
163 kcal

### Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal

### Abendessen

310 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal



**Teriyaki-Seitan-Wings**  
4 Unze Seitan- 297 kcal

Day 4 1342 kcal ● 123g Protein (37%) ● 49g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (26%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier  
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi  
1 Kiwi- 47 kcal

### Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit  
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter  
109 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Tortilla-Chips  
141 kcal



Erdbeeren  
1 Tasse(n)- 52 kcal



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich  
1/2 Sandwich(es)- 190 kcal

### Abendessen

310 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal



Toriyaki-Seitan-Wings  
4 Unze Seitan- 297 kcal

## Day 5

1318 kcal ● 120g Protein (36%) ● 35g Fett (24%) ● 104g Kohlenhydrate (32%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier  
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi  
1 Kiwi- 47 kcal

### Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit  
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter  
109 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta  
316 kcal

### Abendessen

355 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Vegane Crumbles  
1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



Süßkartoffelspalten  
174 kcal

## Day 6

1335 kcal ● 131g Protein (39%) ● 31g Fett (21%) ● 104g Kohlenhydrate (31%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

230 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal

### Snacks

160 kcal, 18g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal

### Abendessen

355 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



Süßkartoffelspalten

174 kcal

## Day 7

1255 kcal ● 116g Protein (37%) ● 60g Fett (43%) ● 48g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

230 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal

### Snacks

160 kcal, 18g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

265 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

### Abendessen

330 kcal, 15g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

## Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3/4 Tasse (23g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
12 Scheiben (125g)
- ☐ vegane Wurst  
1 Würstchen (100g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)
- ☐ Sellerie, roh  
5 Stiel, mittel (19–20 cm) (200g)
- ☐ Zwiebel  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)
- ☐ Tomaten  
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (104g)
- ☐ Gurke  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (428g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/2 Dose (203g)
- ☐ Karotten  
1/2 mittel (31g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1/8 Stange (16g)
- ☐ Vollmilch  
3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
7 groß (350g)
- ☐ Eiklar  
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Scheibenkäse  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

## Gewürze und Kräuter

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter  
6 EL (96g)
- ☐ Hummus  
6 EL (90g)
- ☐ fester Tofu  
1/2 lbs (213g)
- ☐ Linsen, roh  
6 EL (72g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
2 1/2 Tasse (250g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen  
1 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (14g)
- ☐ Kiwi  
6 Frucht (414g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 TL (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Grapefruit  
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- ☐ Erdbeeren  
1 Tasse, ganz (144g)

## Getränke

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

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (234g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 TL (mL)

- ☐ Salz  
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum  
3 Blätter (2g)
- ☐ Chiliflocken  
1 Prise (0g)
- ☐ Chilipulver  
2 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Paprika  
2 Prise (1g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
2 1/4 oz (64g)

## Snacks

- ☐ Tortilla-Chips  
1 oz (28g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
3/4 EL (12g)
-

## Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **frischer Basilikum, gehackt**

1 Blätter (1g)

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Tomaten**

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (27g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Ei(er)**

1 groß (50g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **frischer Basilikum, gehackt**

3 Blätter (2g)

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

3/4 Avocado(s) (151g)

#### **Tomaten**

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (81g)

#### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise (0g)

#### **Ei(er)**

3 groß (150g)

#### **Salz**

3 Prise (1g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kiwi**  
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

### Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Eiklar**

4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Eiklar**

1/2 Tasse (122g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

### Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

#### Butter

2 TL (9g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

#### Hummus

3 EL (45g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

#### Hummus

6 EL (90g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

#### Tortilla-Chips

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

#### Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 190 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(es)

#### fester Tofu

1 1/2 oz (43g)

#### Chiliflocken

1 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

#### Chilipulver

2 Prise (1g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Pesto

3/4 EL (12g)

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/8 groß (19g)

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

1/4 Zehe(n) (1g)

#### **Tomatenmark**

1/4 EL (4g)

#### **Öl**

1/6 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1 Prise (0g)

#### **Paprika**

1 Prise (0g)

#### **Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/4 Dose (101g)

#### **Karotten, gehackt**

1/4 mittel (15g)

#### **Linsen, roh**

3 EL (36g)

#### **ungekochte trockene Pasta**

1 oz (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/4 groß (38g)

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

1/2 Zehe(n) (2g)

#### **Tomatenmark**

1/2 EL (8g)

#### **Öl**

3/8 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Paprika**

2 Prise (1g)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/2 Dose (203g)

#### **Karotten, gehackt**

1/2 mittel (31g)

#### **Linsen, roh**

6 EL (72g)

#### **ungekochte trockene Pasta**

2 1/4 oz (64g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

#### **Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

#### **Butter**

1/2 EL (7g)

#### **Brot**

1 Scheibe (32g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.  
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Gurke

#### **Gurke**

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Erdnussbutter**

1 1/2 EL (24g)

#### **Sellerie, roh, geputzt**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

#### **Rosinen**

1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Erdnussbutter**

3 EL (48g)

#### **Sellerie, roh, geputzt**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

#### **Rosinen**

1 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (14g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Kiwi**

1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Kiwi**

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.)  
(498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

---

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Erdnussbutter

1 EL (16g)

#### Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Erdnussbutter

3 EL (48g)

#### Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
  2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kiwi

1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

---

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Dosen-Thunfisch

1 Päckchen (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Dosen-Thunfisch

2 Päckchen (148g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
  2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  3. Servieren.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

#### Tomaten

2 EL, gehackt (23g)

#### Dosen-Thunfisch

1/2 Dose (86g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)



#### Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

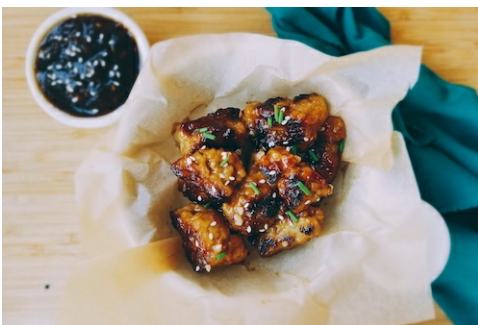
Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Teriyaki-Soße**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Seitan**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Teriyaki-Soße**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Seitan**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/4 Tasse (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 1/2 Tasse (250g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### 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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### fester Tofu

6 oz (170g)

#### Öl

1 EL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

## 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.

