

Meal Plan - 1600-Kalorien pescetarisch-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 1604 kcal ● 144g Protein (36%) ● 58g Fett (32%) ● 99g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

475 kcal, 24g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
3 oz- 212 kcal



Süßkartoffelpommes
265 kcal

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Day
2

1578 kcal ● 154g Protein (39%) ● 44g Fett (25%) ● 126g Kohlenhydrate (32%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

475 kcal, 24g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
3 oz- 212 kcal



Süßkartoffelpommes
265 kcal

Abendessen

395 kcal, 39g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Honig-Knoblauch-Garnelen mit Brokkoli
281 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Day
3

1640 kcal ● 148g Protein (36%) ● 51g Fett (28%) ● 116g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Apfelmus
57 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Reiswaffel
2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

455 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



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

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto
106 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 4

1604 kcal ● 144g Protein (36%) ● 56g Fett (31%) ● 101g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Apfelmus

57 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

455 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Day 5

1643 kcal ● 178g Protein (43%) ● 71g Fett (39%) ● 51g Kohlenhydrate (12%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Double Chocolate Proteinshake

206 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

500 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Day 6 1603 kcal ● 149g Protein (37%) ● 66g Fett (37%) ● 86g Kohlenhydrate (21%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza
317 kcal



Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal

Abendessen

450 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat
292 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
156 kcal

Day 7 1603 kcal ● 149g Protein (37%) ● 66g Fett (37%) ● 86g Kohlenhydrate (21%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 42g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Snacks

230 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza
317 kcal



Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal

Abendessen

450 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat
292 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
156 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Sojasauce
1 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 lbs (454g)
- ☐ Frischer Ingwer
3 Prise (1g)
- ☐ Brokkoli
2 1/2 Tasse, gehackt (239g)
- ☐ Kartoffeln
4 oz (114g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (396g)
- ☐ Pilze
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Rosenkohl
2 Tasse, gerieben (100g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
5 3/4 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (26g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Mandeln
1/4 lbs (101g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 TL (mL)
- ☐ Pesto
1/4 EL (4g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
2 TL (9g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ Parmesan
1/6 oz (6g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
- ☐ Käse
10 EL, gerieben (71g)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1/2 Tasse (43g)

Backwaren

- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)
- ☐ Naan-Brot
1 1/2 Stück(e) (135g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
6 oz (168g)
- ☐ Garnelen, roh
6 oz (170g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pizzasauce
2 EL (32g)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)

Getränke

- ☐ Wasser
25 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 TL (14g)
- ☐ Honig
2 1/3 oz (67g)
- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)

- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum
6 Blätter (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
18 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 TL (7g)

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

2 TL (14g)

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

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 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (158g)

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

3 oz - 212 kcal ● 20g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

3 oz (84g)

Mandeln

2 EL, in Streifen (14g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Mandeln

4 EL, in Streifen (27g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (21g)

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.

Süßkartoffelpommes

265 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, geschält
1/2 lbs (227g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Paprika
2 Prise (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, geschält
1 lbs (454g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Paprika
4 Prise (1g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Sonnenblumenkerne**

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Pilze

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
 3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fladenbrot-Margherita-Pizza

317 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Tomaten, dünn geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Basilikum

3 Blätter (2g)

geriebener Mozzarella

4 EL (22g)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

Tomaten, dünn geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

6 Blätter (3g)

geriebener Mozzarella

1/2 Tasse (43g)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen.
Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen.
Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffel

2 Reiswaffel(n) - 69 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Reiswaffeln, beliebiger
Geschmack**
2 Kuchen (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger
Geschmack**
4 Kuchen (36g)

1. Guten Appetit.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Öl
2 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 EL (12g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Honig-Knoblauch-Garnelen mit Brokkoli

281 kcal ● 37g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Frischer Ingwer, fein gehackt

3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Prise (1g)

Garnelen, roh, geschält, entdarmt

6 oz (170g)

Honig

1 1/2 EL (32g)

Brokkoli

6 EL, gehackt (34g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

1. Die Marinadezutaten (Knoblauch, Ingwer, Honig und Sojasauce) mischen. Die Mischung halbieren. Die Garnelen mit der Hälfte der Sauce 5–10 Minuten marinieren (oder bis zu 24 Stunden). Nach dem Marinieren die überschüssige Marinade verwerfen. Brokkoli in eine kleine Schüssel geben und ein paar Löffel Wasser hinzufügen. Im Mikrowellenherd ein paar Minuten dünsten. Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen, Öl hinzufügen und die Garnelen hineingeben. Die Garnelen 1–2 Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt sind. Den Brokkoli und die andere Hälfte der Sauce hinzufügen und gut vermengen. Servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse



Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Parmesan, gerieben

1/2 EL (3g)

Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

4 oz (114g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Pesto

1/4 EL (4g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
In einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.
Auf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.
Die Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind.
Servieren.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen.
Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Öl

1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
 2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

292 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Parmesan

1 TL (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Honig

1/2 EL (11g)

Mandeln

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

1 Tasse, gerieben (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Parmesan

2 TL (3g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Honig

1 EL (21g)

Mandeln

3 EL, in Stifte geschnitten (20g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

2 Tasse, gerieben (100g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischst. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

156 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

3/4 Zehe(n) (2g)

Käse

1 EL, gerieben (7g)

Naan-Brot

1/4 Stück(e) (23g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise (0g)

Pizzasauce

1 EL (16g)

Brokkoli

2 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Pizzasauce

2 EL (32g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-