

Meal Plan - 1900-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

1856 kcal ● 170g Protein (37%) ● 68g Fett (33%) ● 101g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Ei- und Guacamole-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Trauben](#)

77 kcal



[Toast mit Butter](#)

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

495 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Einfacher Sardinensalat](#)

265 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

485 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Curry-Kichererbsensalat](#)

483 kcal

Day
2

1886 kcal ● 168g Protein (36%) ● 52g Fett (25%) ● 141g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

245 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Ei- und Guacamole-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Trauben](#)

77 kcal



[Toast mit Butter](#)

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

525 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 371 kcal



[Apfel & Erdnussbutter](#)

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Abendessen

485 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Curry-Kichererbsensalat](#)

483 kcal

Day
3

1878 kcal ● 212g Protein (45%) ● 50g Fett (24%) ● 115g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

235 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Gekochte Eier](#)

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

170 kcal, 11g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

109 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

525 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 371 kcal



[Apfel & Erdnussbutter](#)

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Abendessen

565 kcal, 76g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Cajun-Tilapia](#)

12 oz- 396 kcal



[Gemischtes Gemüse](#)

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Day 4 1927 kcal ● 192g Protein (40%) ● 72g Fett (34%) ● 91g Kohlenhydrate (19%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

235 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

170 kcal, 11g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

535 kcal, 38g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Brombeeren
1 1/3 Tasse(n)- 93 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

605 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kefir
150 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Day 5

1926 kcal ● 174g Protein (36%) ● 74g Fett (35%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



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



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
163 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

480 kcal, 31g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Honigglasierte Karotten
85 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat
307 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Day
6

1960 kcal ● 169g Protein (34%) ● 86g Fett (39%) ● 103g Kohlenhydrate (21%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)

163 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



[Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat](#)

307 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Day
7

1950 kcal ● 169g Protein (35%) ● 84g Fett (39%) ● 106g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)

163 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



[Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

585 kcal, 36g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Lachs mit Avocado-Sauce](#)

6 Unze(n)- 479 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Trauben
2 2/3 Tasse (245g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Brombeeren
1 1/3 Tasse (192g)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/6 Packung (≈155 g) (183g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
- ☐ rosa/rote Grapefruit
1 Grapefruit (Durchm. 3,75") (246g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 3/4 Tasse (396g)
- ☐ Butter
3 1/2 TL (16g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
- ☐ Salz
1 g (1g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1 TL (2g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 TL (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Zimt (gemahlen)
3/4 EL (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL Blätter, ganz (2g)

Getränke

- ☐ Wasser
27 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)
1 Dose (92g)
- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
- ☐ Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Lachs
6 oz (170g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 oz (54g)
- ☐ Zucker
2 1/4 EL (29g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
- ☐ Schnelle Haferflocken
1 Tasse (90g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
1/4 Bund (131g)
 - ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)
 - ☐ Zwiebel
1/2 klein (31g)
 - ☐ Paprika
1 groß (164g)
 - ☐ Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
 - ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
 - ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
 - ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
 - ☐ Karotten
4 oz (113g)
 - ☐ Pilze
3 oz (85g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Guacamole, abgepackt

1 EL (15g)

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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

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 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

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

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

1 Dose (92g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Brombeeren

1 1/3 Tasse(n) - 93 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Brombeeren

1 1/3 Tasse (192g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Honig

1/4 EL (5g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Karotten

4 oz (113g)

Butter

4 Prise (2g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Pilze

3 oz (85g)

Käse

1 Tasse, gerieben (113g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

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 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

Honig

1 EL (21g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

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

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

163 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Zucker
3/4 EL (10g)
Schnelle Haferflocken
6 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
3/4 EL (6g)
Zucker
2 1/4 EL (29g)
Schnelle Haferflocken
1 Tasse (90g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Curry-Kichererbsensalat

483 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose (336g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 oz (43g)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Zitronensaft, geteilt
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose (672g)
Gemischte Blattsalate
3 oz (85g)
Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Zitronensaft, geteilt
3 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
 2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
 3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
 4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Cajun-Tilapia

12 oz - 396 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Öl

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat

307 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (113g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Kurkuma, gemahlen

4 Prise (2g)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

rosa/rote Grapefruit

1/2 Grapefruit (Durchm. 3,75") (123g)

Knoblauch

1/2 Zehe (2g)

Öl, geteilt

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

gemahlener Ingwer

1 TL (2g)

Kurkuma, gemahlen

1 TL (3g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

rosa/rote Grapefruit

1 Grapefruit (Durchm. 3,75") (246g)

Knoblauch

1 Zehe (3g)

Öl, geteilt

2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

1. Garnelen mit Ingwer und Kurkuma würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Garnelen hinzufügen und auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten garen, bis sie undurchsichtig und rosa sind. Beiseitestellen.
4. Eine Grapefruit „supremieren“: Schale abschneiden und entlang der Membranen die Filets herausschneiden.
5. Sobald das Fruchtfleisch entfernt ist, etwas Saft aus den Membranen in eine kleine Schüssel pressen und die Membranen entsorgen.
6. Restliches Öl, Balsamico, Knoblauch und Salz/Pfeffer nach Geschmack zum Grapefruitsaft geben, mischen und beiseitestellen.
7. Den Salat zusammenstellen, indem Grapefruitfilets und Garnelen auf einem Bett aus frischem Spinat angerichtet und mit der Grapefruitsaft-Mischung beträufelt werden.
8. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n) - 479 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 Unze(n)

frischer Basilikum

1 EL Blätter, ganz (2g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Lachs

6 oz (170g)

Avocados

1/8 Avocado(s) (25g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-