

Meal Plan - 2300 Kalorien pescetarisch eiweißreich 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

2271 kcal ● 218g Protein (38%) ● 80g Fett (32%) ● 121g Kohlenhydrate (21%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfache Rühreier](#)
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



[Grünkohl und Eier](#)
95 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Proteinreicher griechischer Joghurt](#)
1 Behälter- 206 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

650 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 155 kcal



[Himbeeren](#)
1 1/4 Tasse- 90 kcal



[Griechischer Wedgesalat](#)
404 kcal

Abendessen

675 kcal, 52g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Linsen](#)
231 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
6 oz- 443 kcal

Day
2

2345 kcal ● 232g Protein (40%) ● 81g Fett (31%) ● 127g Kohlenhydrate (22%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal

Snacks

205 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Kichererbsen- & Grünkohluppe
409 kcal

Abendessen

675 kcal, 52g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen
231 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
3

2327 kcal ● 210g Protein (36%) ● 106g Fett (41%) ● 95g Kohlenhydrate (16%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

725 kcal, 43g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kichererbsen- & Grünkohluppe

409 kcal

Abendessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Pistazien

375 kcal



Einfacher Sardinensalat

265 kcal

Day
4

2304 kcal ● 206g Protein (36%) ● 71g Fett (28%) ● 163g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

670 kcal, 36g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsen
347 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
323 kcal

Abendessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Pistazien
375 kcal



Einfacher Sardinensalat
265 kcal

Day
5

2374 kcal ● 208g Protein (35%) ● 65g Fett (25%) ● 197g Kohlenhydrate (33%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
1 Toast(s)- 206 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

670 kcal, 36g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsen
347 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
323 kcal

Abendessen

660 kcal, 37g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Chik'n-Nuggets
12 Nuggets- 662 kcal

Day
6

2253 kcal ● 213g Protein (38%) ● 85g Fett (34%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry
443 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Cajun-Kabeljau
8 oz- 249 kcal

Day
7

2253 kcal ● 213g Protein (38%) ● 85g Fett (34%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal



Cajun-Kabeljau

8 oz- 249 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 groß (750g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (7g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 3/4 EL (12g)
- ☐ gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (422g)
- ☐ Römersalat
1 Kopf (571g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- ☐ Paprika
1 3/4 groß (283g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)

Andere

- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/3 Tasse (130g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)
- ☐ Mandelmehl
3 EL (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
15 oz (430g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ konservierte schwarze Oliven
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Avocados
1 2/3 Avocado(s) (335g)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- ☐ Mandelbutter
6 EL (94g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 TL (7g)

Backwaren

- ☐ Ketchup
3 EL (51g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- ☐ Karotten
1/2 mittel (31g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)

Getränke

- ☐ Wasser
34 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
2 lbs (897g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 2/3 Tasse (320g)
- ☐ Tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose (1120g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Tasse (262g)
- ☐ Sojasauce
2 EL (mL)

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
2 Dose (184g)
- ☐ Kabeljau, roh
1 lbs (453g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 2/3 groß (133g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Öl
2 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.

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 Prise (0g)
Kale-Blätter
4 EL, gehackt (10g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz
1 1/2 Prise (1g)
Kale-Blätter
3/4 Tasse, gehackt (30g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/4 Dose (112g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

1 EL (18g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/2 Dose (224g)

Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

2 EL (35g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

4 groß (200g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Griechischer Wedgesalat

404 kcal ● 15g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

konservierte schwarze Oliven, gewürfelt

1 1/2 EL (13g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Römersalat

1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Oliven, halbierten Cherrytomaten, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut durchmischen.
2. Die Kichererbsen-Mischung über den Römersalat geben und mit Tzatziki beträufeln. Servieren.
3. Meal Prep Hinweis: Die Kichererbsen-Mischung kann im Voraus zubereitet und bis zu 3 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren einfach mit Römersalat und Tzatziki anrichten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3/4 Dose (336g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

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

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/2 Dose (672g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

6 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

3 Tasse, gehackt (120g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1 Tasse (192g)

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.

Weiß-Bohnen-Succotash

323 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schalotten, fein gehackt
1/2 Nelke(n) (28g)
Paprika, sehr fein gehackt
1/2 mittel (60g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1/2 Tasse (68g)
Öl
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1/2 Tasse (131g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schalotten, fein gehackt
1 Nelke(n) (57g)
Paprika, sehr fein gehackt
1 mittel (119g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1 Tasse (136g)
Öl
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1 Tasse (262g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1/2 groß (82g)
gemahlener Ingwer
2 Prise (0g)
Pilze, gehackt
1 Tasse, gehackt (70g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 groß (164g)
gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
Pilze, gehackt
2 Tasse, gehackt (140g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kakao-Nibs
1 TL (3g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs
2 TL (7g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

4 Prise (4g)

Butter

4 Prise (2g)

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

1 TL (7g)

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

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

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 EL (17g)

Mandelmehl

3 EL (21g)

Mandelbutter

6 EL (94g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2/3 Tasse (128g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Sardinensalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft
1 Dose (92g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft
2 Dose (184g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Chik'n-Nuggets

12 Nuggets - 662 kcal ● 37g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

12 Nuggets (258g)

Ketchup

3 EL (51g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Cajun-Gewürz
2 2/3 TL (6g)
Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1 3/4 EL (12g)
Kabeljau, roh
16 oz (453g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
28 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-