

Meal Plan - 2400 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

2430 kcal ● 219g Protein (36%) ● 84g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

330 kcal, 27g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie](#)
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



[Gekochte Eier](#)
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Brezeln](#)
147 kcal



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

Mittagessen

650 kcal, 27g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl](#)
652 kcal

Abendessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
271 kcal



[Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara](#)
3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day
2

2347 kcal ● 228g Protein (39%) ● 56g Fett (22%) ● 197g Kohlenhydrate (34%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

330 kcal, 27g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Brezeln
147 kcal



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

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

630 kcal, 39g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
338 kcal



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal

Abendessen

635 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Süßkartoffelspalten
261 kcal



Tilapia mit Butter und Estragon
6 oz- 205 kcal

Day
3

2414 kcal ● 216g Protein (36%) ● 81g Fett (30%) ● 171g Kohlenhydrate (28%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Chili-Käse-Omelett

217 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Brezeln

147 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal

Abendessen

635 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Süßkartoffelspalten

261 kcal



Tilapia mit Butter und Estragon

6 oz- 205 kcal

Day
4

2439 kcal ● 239g Protein (39%) ● 108g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (16%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Chili-Käse-Omelett

217 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

615 kcal, 49g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Honig-Dijon-Lachs

6 oz- 402 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal



Lachs- & Kichererbsensalat

668 kcal

Day
5

2381 kcal ● 248g Protein (42%) ● 100g Fett (38%) ● 84g Kohlenhydrate (14%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Frühstücks-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

635 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
8 oz- 538 kcal



Grüne Bohnen
95 kcal

Abendessen

615 kcal, 40g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Okra
1 1/2 Tasse- 60 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Day
6

2398 kcal ● 222g Protein (37%) ● 95g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Frühstücks-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal

Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



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

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

715 kcal, 29g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

655 kcal, 42g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
471 kcal

Day
7

2398 kcal ● 222g Protein (37%) ● 95g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 31g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Frühstück-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 168 kcal

Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



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

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

715 kcal, 29g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

655 kcal, 42g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
471 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ Fruchtsaft
34 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
32 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1008g)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 lbs (152g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Andere

- ☐ Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
6 Frikadellen (228g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
12 1/2 groß (625g)
- ☐ Ziegenkäse
1 1/2 oz (43g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
6 EL (98g)
- ☐ Apfelessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Pesto
4 TL (21g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose (112g)
- ☐ Hummus
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Tempeh
18 oz (510g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Oregano (getrocknet)
2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
- ☐ Rotweinessig
1 1/4 TL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1 TL (6g)
- ☐ frischer Estragon
1/2 EL, gehackt (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 oz (31g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 TL (2g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)

Fette und Öle

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
10 EL (175g)
- ☐ Butter
2 3/4 EL (39g)
- ☐ Parmesan
1/2 EL (2g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (62g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- ☐ Gurke
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ rote Zwiebel
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
19 1/4 oz (544g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
2 Stück(e) (20g)
- ☐ Okraschote, gefroren
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
- ☐ Lachs
1 1/4 lbs (567g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 1/2 oz (40g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, aufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, aufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chili-Käse-Omelett

217 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen
2 groß (100g)
Cheddar
1 EL, geraspelt (7g)
gemahlener Koriander
4 Prise (1g)
Chilipulver
4 Prise (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen
4 groß (200g)
Cheddar
2 EL, geraspelt (14g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
Chilipulver
1 TL (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.
Das Omelett zusammenklappen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge - 166 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücksbratlinge
2 Frikadellen (76g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge
6 Frikadellen (228g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Ei & Käse Mini-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 168 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar
2 1/4 EL, geraspelt (16g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Ei(er)
1 1/2 groß (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cheddar
6 3/4 EL, geraspelt (48g)
Wasser
1 1/2 EL (mL)
Ei(er)
4 1/2 groß (225g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

652 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Quinoa, ungekocht

6 EL (64g)

1. Quinoa, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf bei hoher Hitze kombinieren. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgenommen wurde, etwa 10–20 Minuten (oder gemäß Packungsanleitung). Beiseitestellen.
In einer mittelgroßen Schüssel weiße Bohnen, Dill, Oregano, Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Bohnen damit überziehen.
Die Quinoa mit den griechischen weißen Bohnen und Tzatziki servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)

Teriyaki-Soße

4 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/3 Tasse



Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal ● 11g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Parmesan

1/2 EL (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Honig

3/4 EL (16g)

Mandeln

2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Honig

1/2 EL (11g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz - 538 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Pesto

4 TL (21g)

Lachs

1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

Butter

2 EL (28g)

Brot

4 Scheibe (128g)

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.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Brezeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Zucchinihälfte(n)

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischtes Gemüse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (6g)

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.

Tilapia mit Butter und Estragon

6 oz - 205 kcal ● 34g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

Butter

1 TL (5g)

frischer Estragon

1/4 EL, gehackt (0g)

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Butter

3/4 EL (11g)

frischer Estragon

1/2 EL, gehackt (1g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer kleinen Schüssel die Butter für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Knoblauch, Estragon und eine Prise Salz einrühren.
3. Die Tilapiafilets auf das vorbereitete Backblech legen und die buttrige Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
4. 12–15 Minuten backen, oder bis der Tilapia undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Lachs- & Kichererbsensalat

668 kcal ● 48g Protein ● 36g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose (112g)

Lachs

6 oz (170g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Hummus

1 1/2 EL (23g)

Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten

2 Stück(e) (20g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die Kichererbsen vom Mittelpunkt des Blechs wegschieben und den Lachs mit der Hautseite nach unten in die Mitte legen. Lachs mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 14–16 Minuten backen, bis der Lachs durchgegart ist und die Kichererbsen goldbraun sind.
4. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
5. Wenn der Lachs fertig und kühl genug zum Anfassen ist, in Stücke schneiden.
6. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen, Lachs und Dressing servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Okra

1 1/2 Tasse - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Okraschote, gefroren

1 1/2 Tasse (168g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 6 oz

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

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.

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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 und servieren.

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

Frank's RedHot Sauce

6 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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-