

# Meal Plan - 2800 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

2769 kcal ● 238g Protein (34%) ● 124g Fett (40%) ● 141g Kohlenhydrate (20%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

370 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kleiner getoasteter Bagel mit Butter](#)  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



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



[Birne](#)  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Gemischte Nüsse](#)  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



[Kochbananen-Chips](#)  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

805 kcal, 55g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)  
2 Becher- 261 kcal



[Ei- & Avocado-Salat](#)  
399 kcal



[Geröstete Mandeln](#)  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

## Abendessen

820 kcal, 64g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)  
327 kcal



[Kürbiskerne](#)  
183 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)  
2 Becher- 310 kcal

Day  
2

2801 kcal ● 277g Protein (40%) ● 113g Fett (36%) ● 137g Kohlenhydrate (20%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

370 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 94g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
72 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
16 oz- 593 kcal

## Abendessen

820 kcal, 64g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
327 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

Day  
3

2819 kcal ● 248g Protein (35%) ● 114g Fett (36%) ● 162g Kohlenhydrate (23%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

430 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Pistazien

188 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

335 kcal, 5g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Kochbananen-Chips

188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 94g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal



Linsen

174 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz- 593 kcal

## Abendessen

780 kcal, 31g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat

779 kcal

Day  
4

2850 kcal ● 239g Protein (34%) ● 117g Fett (37%) ● 167g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

430 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Pistazien

188 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

310 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Brombeeren

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 44g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebratener Grünkohl

151 kcal



Linsen

347 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

## Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen- 722 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day  
5

2806 kcal ● 266g Protein (38%) ● 112g Fett (36%) ● 145g Kohlenhydrate (21%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
387 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 44g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gebratener Grünkohl**  
151 kcal



**Linsen**  
347 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

## Snacks

310 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Brombeeren**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

## Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**  
2 Würstchen- 722 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

Day  
6

2787 kcal ● 251g Protein (36%) ● 115g Fett (37%) ● 143g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
387 kcal

## Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Grünkohl-Chips**  
206 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 36g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Caprese-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 461 kcal



**Erdbeeren**  
3 1/2 Tasse(n)- 182 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

## Abendessen

785 kcal, 51g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Grüne Bohnen mit Butter**  
196 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

Day  
7

2787 kcal ● 251g Protein (36%) ● 115g Fett (37%) ● 143g Kohlenhydrate (20%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)

387 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 36g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal



Erdbeeren

3 1/2 Tasse(n)- 182 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

## Snacks

335 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Grünkohl-Chips

206 kcal

## Abendessen

785 kcal, 51g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
6 Becher (1020g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3 Tasse (340g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
7 groß (350g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Butter  
3/8 Stange (43g)
- ☐ Vollmilch  
8 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella  
4 Scheiben (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Birnen  
4 mittel (712g)
- ☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Brombeeren  
3 Tasse (432g)
- ☐ Erdbeeren  
7 Tasse, ganz (1008g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL (0g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (16g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)
- ☐ Chiliflocken  
1 TL (2g)

## Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips  
1/4 lbs (106g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Getränke

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
2 1/2 klein (166g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (176g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
4 Tasse (484g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 1/2 lbs (660g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)
- ☐ Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)
- ☐ Brot  
4 Scheibe(n) (128g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)
- ☐ Öl  
1/3 lbs (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (384g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1 1/3 oz (37g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

- ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)
- ☐ Tempeh  
1 lbs (454g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
4 EL (64g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Bagel**

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

#### **Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

#### **Butter**

1/2 EL (7g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

### 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.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)  
**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)  
**Vollmilch**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

---

### Ei- & Avocado-Salat

399 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (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.

## Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

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

## Linzen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

### Einfacher gebratener Kabeljau

16 oz - 593 kcal ● 81g Protein ● 30g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
2 lbs (907g)  
**Olivenöl**  
4 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln. Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen. Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

#### Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
5 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
5 Tasse, gehackt (200g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## 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.

## Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### fester Tofu

1/2 lbs (227g)

### Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### fester Tofu

1 lbs (454g)

### Öl

2 2/3 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Pesto**

2 EL (32g)

#### **Frischer Mozzarella**

2 Scheiben (57g)

#### **Tomaten**

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

#### **Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Pesto**

4 EL (64g)

#### **Frischer Mozzarella**

4 Scheiben (113g)

#### **Tomaten**

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

#### **Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

### Erdbeeren

3 1/2 Tasse(n) - 182 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Erdbeeren**

3 1/2 Tasse, ganz (504g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Erdbeeren**

7 Tasse, ganz (1008g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Vollmilch**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gemischte Nüsse**  
2 2/3 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kochbananen-Chips

188 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kochbananen-Chips**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kochbananen-Chips**  
1/4 lbs (106g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeeren

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Brombeeren**  
1 1/2 Tasse (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
3 Tasse (432g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)  
**Salz**  
1 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 Bund (340g)  
**Salz**  
2 TL (12g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, fein gehackt**  
3/8 klein (26g)  
**Tomaten**  
6 EL, gehackt (68g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/2 Dose (258g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)

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.

### 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.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Linsen-Grünkohl-Salat

779 kcal ● 31g Protein ● 37g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

1 TL (2g)

**Kale-Blätter**

3 Tasse, gehackt (120g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Mandeln**

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

**Zitronensaft**

2 EL (mL)

**Linsen, roh**

1/2 Tasse (96g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
  2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
  3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

#### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (140g)

#### vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

### Milch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

#### Butter

4 TL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene grüne Bohnen

2 2/3 Tasse (323g)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Butter

2 2/3 EL (36g)

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

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

4 TL (mL)

#### Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

#### Tempeh

1 lbs (454g)

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.

## 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.
-