

Meal Plan - 2900 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 2875 kcal ● 227g Protein (32%) ● 150g Fett (47%) ● 119g Kohlenhydrate (17%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)

1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal



[Gekochte Eier](#)

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Reiswaffel](#)

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



[Walnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Kürbiskerne](#)

366 kcal



[Wrap mit Spinat und Ziegenkäse](#)

1 Wrap(s)- 427 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

151 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day
2

2875 kcal ● 227g Protein (32%) ● 150g Fett (47%) ● 119g Kohlenhydrate (17%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 24g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Reiswaffel

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal

Abendessen

835 kcal, 64g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day
3

2833 kcal ● 238g Protein (34%) ● 91g Fett (29%) ● 212g Kohlenhydrate (30%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

355 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gefrorener Joghurt

114 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

815 kcal, 68g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knoblauch-Collard Greens

279 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal

Day
4

2911 kcal ● 242g Protein (33%) ● 103g Fett (32%) ● 213g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

355 kcal, 10g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)

114 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

890 kcal, 72g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)

7 1/2 oz- 529 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)

363 kcal

Abendessen

935 kcal, 56g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

2 Sub(s)- 936 kcal

Day
5

2833 kcal ● 235g Protein (33%) ● 99g Fett (31%) ● 201g Kohlenhydrate (28%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Klementine](#)

3 Klementine(n)- 117 kcal



[Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons](#)

299 kcal

Snacks

290 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)

114 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

865 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

237 kcal



[Fladenbrot-Brokkoli-Pizza](#)

626 kcal

Abendessen

830 kcal, 65g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

189 kcal



[Linsen](#)

347 kcal



[Vegane Crumbles](#)

2 Tasse(n)- 292 kcal

Day
6

2942 kcal ● 240g Protein (33%) ● 111g Fett (34%) ● 185g Kohlenhydrate (25%) ● 62g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal

Snacks

320 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Karotten und Hummus

246 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

865 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

626 kcal

Abendessen

910 kcal, 67g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Linsen

260 kcal

Day
7

2870 kcal ● 255g Protein (36%) ● 110g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (21%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

415 kcal, 44g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Klementine](#)

3 Klementine(n)- 117 kcal



[Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons](#)

299 kcal

Snacks

320 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Karotten und Hummus](#)

246 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 408 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Abendessen

910 kcal, 67g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal



[Linsen](#)

260 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Geröstete Cashews
6 EL (51g)
- ☐ Mandeln
5 EL, in Streifen (34g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)
- ☐ Käse
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 oz (85g)
- ☐ Eiklar
12 groß (396g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

Andere

- ☐ geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
20 3/4 Tasse (623g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)
- ☐ Nährhefe
4 TL (5g)
- ☐ Sub-Brötchen
4 Brötchen (340g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Fette und Öle

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/4 lbs (99g)

Getränke

- ☐ Wasser
34 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Himbeeren
5 Tasse (615g)
- ☐ Klementinen
11 Frucht (814g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
6 EL (96g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (901g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Knoblauch
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Pilze
4 oz (112g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)

- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)
- ☐ Pizzasauce
1/2 Tasse (126g)

Süßwaren

- ☐ Gefrorener Joghurt
1 1/2 Tasse (261g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (26g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n) - 359 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

3 Kuchen (27g)

Erdnussbutter

6 EL (96g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

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

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
3 Frucht (222g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
9 Frucht (666g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Pilze, gehackt
1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (23g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Eiklar
4 groß (132g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Pilze, gehackt
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Eiklar
12 groß (396g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eirmischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ziegenkäse, zerbrösel
2 EL (28g)

geröstete rote Paprika
2 EL, gewürfelt (28g)

Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)

Käse
2 EL, gerieben (14g)

Tomaten
4 Kirschtomaten (68g)

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ziegenkäse, zerbrösel
4 EL (56g)

geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)

Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(144g)

Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

Käse
4 EL, gerieben (28g)

Tomaten
8 Kirschtomaten (136g)

frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

14 oz (397g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

Tilapia, roh

1/2 lbs (210g)

Mandeln

5 EL, in Streifen (34g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (26g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (205g)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

626 kcal ● 18g Protein ● 36g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Pizzasauce

4 EL (63g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

6 Zehe(n) (18g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Pizzasauce

1/2 Tasse (126g)

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Pilze

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

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

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

6 2/3 EL (61g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gefrorener Joghurt

114 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Joghurt
1/2 Tasse (87g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt
1 1/2 Tasse (261g)

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 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Karotten und Hummus

246 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
24 mittel (240g)
Hummus
6 EL (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten
48 mittel (480g)
Hummus
3/4 Tasse (180g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
3 EL (mL)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
6 EL (mL)
Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel
3/8 klein (26g)
Paprika
1 1/2 groß (246g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3/4 klein (53g)
Paprika
3 groß (492g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)
Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)
Nährhefe
4 TL (5g)
Sub-Brötchen
4 Brötchen (340g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
 3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
 4. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Linsen

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



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

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.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Öl

2 TL (mL)

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

Einfaches Tempeh

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.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
3/4 Tasse (144g)

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.

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.
-