

# Meal Plan - 3000-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

2968 kcal ● 257g Protein (35%) ● 118g Fett (36%) ● 179g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt](#)  
386 kcal



[Erdbeeren](#)  
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

## Snacks

285 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Gurkenscheiben](#)  
1/4 Gurke- 15 kcal



[Cracker](#)  
16 Stück(e)- 270 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Chik'n-Nuggets](#)  
10 Nuggets- 552 kcal



[Caprese-Salat](#)  
213 kcal



[Fruchtsaft](#)  
1 1/3 Tasse- 153 kcal

## Abendessen

865 kcal, 68g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



[Griechischer Gurken-Feta-Salat](#)  
182 kcal

Day  
2

2953 kcal ● 250g Protein (34%) ● 97g Fett (30%) ● 223g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt  
386 kcal



Erdbeeren  
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

## Snacks

285 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal



Cracker  
16 Stück(e)- 270 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Chik'n-Nuggets  
10 Nuggets- 552 kcal



Caprese-Salat  
213 kcal



Fruchtsaft  
1 1/3 Tasse- 153 kcal

## Abendessen

850 kcal, 61g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfaches Tempeh  
6 oz- 443 kcal



Gebratener Grünkohl  
61 kcal



Linsen  
347 kcal

Day  
3

3026 kcal ● 250g Protein (33%) ● 75g Fett (22%) ● 254g Kohlenhydrate (34%) ● 83g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

465 kcal, 43g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt  
386 kcal



Erdbeeren  
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

## Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



Karotten und Hummus  
246 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

920 kcal, 37g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen  
2 Selleriestange- 13 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen  
649 kcal



Fruchtsaft  
2 1/4 Tasse- 258 kcal

## Abendessen

850 kcal, 61g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfaches Tempeh  
6 oz- 443 kcal



Gebratener Grünkohl  
61 kcal



Linsen  
347 kcal

Day  
4

3035 kcal ● 249g Protein (33%) ● 94g Fett (28%) ● 253g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

470 kcal, 26g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Großer Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 176 kcal

## Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Karotten und Hummus**

246 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 56g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

3 Dose- 741 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

102 kcal

## Abendessen

930 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Seitan Philly Cheesesteak**

1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

Day  
5

3035 kcal ● 249g Protein (33%) ● 94g Fett (28%) ● 253g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

470 kcal, 26g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Fruchtsaft**  
1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal

## Snacks

355 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



**Karotten und Hummus**  
246 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 56g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
3 Dose- 741 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Abendessen

930 kcal, 58g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

Day  
6

2956 kcal ● 225g Protein (30%) ● 112g Fett (34%) ● 191g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

505 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pistazien

188 kcal



Käse & Cracker

4 Cracker(s)- 182 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

835 kcal, 47g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal



Caprese-Salat

71 kcal

## Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal



Linsennudeln

757 kcal

Day  
7

2956 kcal ● 225g Protein (30%) ● 112g Fett (34%) ● 191g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

505 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Toast mit Butter**

2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Pistazien**

188 kcal



**Käse & Cracker**

4 Cracker(s)- 182 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

835 kcal, 47g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal



**Caprese-Salat**

71 kcal

## Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 Tasse- 55 kcal



**Linsennudeln**

757 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)  
1 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 g (0g)
- ☐ Salz  
1/8 oz (4g)
- ☐ Dillkraut, frisch  
3/4 EL, gehackt (1g)
- ☐ Rotweinessig  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum  
2/3 Tasse Blätter, ganz (16g)
- ☐ Cayennepfeffer  
2/3 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL (1g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
6 oz (170g)
- ☐ Mandelbutter  
1/4 Tasse (60g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3 3/4 Tasse (848g)
- ☐ Feta  
3 EL, zerbröselt (28g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
4 oz (113g)
- ☐ Käse  
5 oz (141g)
- ☐ Butter  
4 TL (18g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren  
4 1/2 Tasse, ganz (648g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
9 1/2 EL (mL)

## Getränke

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

## Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
20 Nuggets (430g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 Packung (≈155 g) (477g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ Linsenpasta  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
15 Scheiben (156g)

## Backwaren

- ☐ Cracker  
40 Cracker (140g)
- ☐ Brot  
2/3 lbs (320g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (192g)

- ☐ Fruchtsaft  
60 2/3 fl oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (155g)
- ☐ Paprika  
2 groß (357g)
- ☐ Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Ketchup  
5 EL (85g)
- ☐ Tomaten  
2 Tasse Cherrytomaten (273g)
- ☐ Kale-Blätter  
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Knoblauch  
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
6 3/4 EL (57g)
- ☐ Babykarotten  
72 mittel (720g)

- ☐ schwarze Bohnen  
5/6 Dose(n) (366g)
- ☐ Hummus  
1 Tasse (270g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
5/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
6 Dose (≈540 g) (3156g)
- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht  
5 EL (53g)
- ☐ Seitan  
1/2 lbs (255g)

## Snacks

- ☐ großer Müsliriegel  
2 Riegel (74g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zimt (gemahlen)

1/3 TL (1g)

#### Mandeln

7 1/2 Mandel (9g)

#### Mandelbutter

1 1/4 EL (20g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/4 Tasse (283g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Zimt (gemahlen)

1 TL (2g)

#### Mandeln

22 1/2 Mandel (27g)

#### Mandelbutter

1/4 Tasse (60g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 3/4 Tasse (848g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.

### Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Erdbeeren

1 1/2 Tasse, ganz (216g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

4 1/2 Tasse, ganz (648g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Fruchtsaft

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Fruchtsaft**  
10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**großer Müsliriegel**  
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Mandeln**  
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
4 TL (18g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)

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

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Chik'n-Nuggets

10 Nuggets - 552 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

#### Ketchup

2 1/2 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

20 Nuggets (430g)

#### Ketchup

5 EL (85g)

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

### Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### frischer Basilikum

4 EL Blätter, ganz (6g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

#### frischer Basilikum

1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

#### Frischer Mozzarella

3 oz (85g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Fruchtsaft

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Selleriestange

#### **Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



#### **schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**

5/6 Dose(n) (366g)

#### **Knoblauch, gehackt**

1 1/4 Zehe(n) (4g)

#### **Zwiebel, gehackt**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1/4 TL (1g)

#### **Cayennepfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

5/8 Tasse(n) (mL)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

#### **Gefrorene Maiskörner**

6 2/3 EL (57g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 TL (1g)

#### **Quinoa, ungekocht**

5 EL (53g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.\r\nQuinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.\r\nGefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

### Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

**Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 580 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)

**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)

**Avocados, geschält & entkernt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
7 1/2 Scheiben (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

**Hot Sauce**  
1 EL (mL)

**Avocados, geschält & entkernt**  
1 Avocado(s) (201g)

**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
15 Scheiben (156g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

### Caprese-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

#### frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

#### Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

#### Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

#### frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

#### Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

#### Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Cracker

16 Stück(e) - 270 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Cracker

16 Cracker (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cracker

32 Cracker (112g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Babykarotten**  
72 mittel (720g)

**Hummus**  
1 Tasse (270g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

## Käse & Cracker

4 Cracker(s) - 182 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Cracker**  
4 Cracker (14g)  
**Käse**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cracker**  
8 Cracker (28g)  
**Käse**  
2 oz (57g)

1. Käse in Scheiben schneiden und auf die Cracker legen. Servieren.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

**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)

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.

### Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Gurke**

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

**Dillkraut, frisch**

3/4 EL, gehackt (1g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Oliveöl**

1/2 EL (mL)

**Rotweinessig**

1 1/2 EL (mL)

**Feta**

3 EL, zerbröselt (28g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

1 TL (mL)

**Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Kale-Blätter**

2 Tasse, gehackt (80g)

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, abgespült**

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (2g)

**Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Seitan Philly Cheese steak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

3/4 klein (56g)

**Zwiebel, grob gehackt**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

1/4 lbs (128g)

**Käse**

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Sub-Brötchen**

1 1/2 Brötchen (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 klein (111g)

**Zwiebel, grob gehackt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

1/2 lbs (255g)

**Käse**

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Sub-Brötchen**

3 Brötchen (255g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

---

### Linsennudeln

757 kcal ● 49g Protein ● 6g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Linsenpasta

6 oz (170g)

#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsenpasta

3/4 lbs (340g)

#### Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
  2. Mit Sauce 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.
-