

Meal Plan - 3100-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

3127 kcal ● 248g Protein (32%) ● 126g Fett (36%) ● 213g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Rührei aus Eiweiß
122 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

315 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Trauben
189 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Milch
2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



Warmer Rosenkohl-&Linsen-Salat
553 kcal

Abendessen

995 kcal, 75g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Einfacher Lachs
12 oz- 770 kcal



Buttriger Naturreis
125 kcal

Day
2

3080 kcal ● 259g Protein (34%) ● 114g Fett (33%) ● 204g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Rührei aus Eiweiß

122 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

315 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Trauben

189 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal

Abendessen

950 kcal, 86g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz- 447 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day
3

3076 kcal ● 239g Protein (31%) ● 105g Fett (31%) ● 251g Kohlenhydrate (33%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 25g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Rührei aus Eiweiß

122 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

925 kcal, 49g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grüner Dal

695 kcal



Linsen

231 kcal

Abendessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s)- 571 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

Day
4

3053 kcal ● 240g Protein (31%) ● 108g Fett (32%) ● 237g Kohlenhydrate (31%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 241 kcal

Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

925 kcal, 49g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grüner Dal
695 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal

Day
5

3078 kcal ● 316g Protein (41%) ● 110g Fett (32%) ● 168g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 241 kcal

Snacks

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

960 kcal, 74g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Seitan-Salat
898 kcal



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

Abendessen

905 kcal, 110g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cajun-Kabeljau
16 oz- 499 kcal



Linsen
405 kcal

Day 6

3070 kcal ● 315g Protein (41%) ● 97g Fett (28%) ● 192g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

510 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

Snacks

315 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

232 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

960 kcal, 74g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Seitan-Salat

898 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

905 kcal, 110g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cajun-Kabeljau

16 oz- 499 kcal



Linsen

405 kcal

Day 7

3083 kcal ● 230g Protein (30%) ● 102g Fett (30%) ● 259g Kohlenhydrate (34%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

510 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

Snacks

315 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

232 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

895 kcal, 32g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Pistazien

375 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Käse-Ravioli

408 kcal

Abendessen

980 kcal, 67g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

885 kcal

Fette und Öle

- Öl
3 oz (mL)
- Olivenöl
1 2/3 oz (mL)
- Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
- Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Eiklar
1 1/2 Tasse (365g)
- Butter
1/4 Tasse (62g)
- Vollmilch
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- Ei(er)
10 groß (500g)
- Parmesan
4 EL (20g)
- Frischkäse
1/4 Tasse (65g)
- Romano-Käse
3 Prise (1g)

Backwaren

- Bagel
6 1/4 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (660g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- frischer Spinat
2 Packung (ca. 285 g) (599g)
- Rosenkohl
6 Tasse, gerieben (300g)
- Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
- Frischer Ingwer
1 1/4 EL (8g)
- Frischer Koriander
1 1/4 Bund (40g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs
3/4 lbs (340g)
- Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
- Kabeljau, roh
2 lbs (907g)

Getränke

- Wasser
36 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
10 EL (119g)
- Seitan
15 oz (425g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
3 Tasse (544g)
- rote Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- Hummus
4 EL (60g)
- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- Sojasauce
2 EL (mL)

Süßwaren

- Honig
2 EL (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- Trauben
6 1/2 Tasse (598g)
- Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- getrocknete Cranberries
2 TL (7g)

Nuss- und Samenprodukte

- Ketchup
5 EL (85g)
- Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)
- Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (640g)
- Babykarotten
16 mittel (160g)
- Paprika
1 groß (164g)
- Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/4 oz (8g)
- schwarzer Pfeffer
2 g (2g)
- Currypulver
2 1/2 TL (5g)
- Kurkuma, gemahlen
1 1/4 TL (4g)
- Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (24g)
- Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
- gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
- Knoblauchpulver
1 TL (3g)

- Mandeln
1 1/2 oz (47g)
- Kokosmilch (Dose)
13 1/4 EL (mL)
- Mandelbutter
1 1/2 EL (24g)
- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Andere

- Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
- Gemischte Blattsalate
6 1/4 Tasse (188g)
- Nährhefe
5 TL (6g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei aus Eiweiß

122 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Eiklar
1/2 Tasse (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Eiklar
1 1/2 Tasse (365g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 EL (14g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
3 EL (43g)
Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Parmesan

2 EL (10g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 TL (3g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Parmesan

4 EL (20g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

Butter

1 EL (14g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.
-

Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 399 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischkäse
2 1/4 EL (33g)
Bagel
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischkäse
1/4 Tasse (65g)
Bagel
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
 2. Frischkäse aufstreichen.
 3. Genießen.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Salatdressing
2 EL (mL)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Rosenkohl
3 Tasse, gerieben (150g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
1 Tasse (192g)
Salatdressing
4 EL (mL)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Rosenkohl
6 Tasse, gerieben (300g)
Öl
1 EL (mL)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
 3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
 4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grüner Dal

695 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, fein gehackt
2 TL (4g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Frischer Koriander
5/8 Bund (20g)
Currypulver
1 1/4 TL (3g)
Kurkuma, gemahlen
5 Prise (2g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
5/8 Tasse(n) (19g)
Kokosmilch (Dose)
6 2/3 EL (mL)
rote Linsen, roh
10 EL (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/4 EL (8g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Frischer Koriander
1 1/4 Bund (40g)
Currypulver
2 1/2 TL (5g)
Kurkuma, gemahlen
1 1/4 TL (4g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 1/4 Tasse(n) (38g)
Kokosmilch (Dose)
13 1/3 EL (mL)
rote Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren.
Die Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat welk ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan-Salat

898 kcal ● 67g Protein ● 44g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Tomaten, halbiert

15 Kirschtomaten (255g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (213g)

frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Nährhefe

2 1/2 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Tomaten, halbiert

30 Kirschtomaten (510g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

15 oz (425g)

frischer Spinat

10 Tasse(n) (300g)

Salatdressing

5 EL (mL)

Nährhefe

5 TL (6g)

Öl

5 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. 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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Pistazien

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



geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



tiefgekühlte Käseravioli

6 oz (170g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Pastasauce servieren und genießen.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
4 TL (28g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Trauben

189 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
3 1/4 Tasse (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
6 1/2 Tasse (598g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

232 kcal ● 25g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zimt (gemahlen)
1 1/2 Prise (0g)
Mandeln
4 1/2 Mandel (5g)
Mandelbutter
3/4 EL (12g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
Mandeln
9 Mandel (11g)
Mandelbutter
1 1/2 EL (24g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

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

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
8 mittel (80g)
Hummus
2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten
16 mittel (160g)
Hummus
4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Einfacher Lachs

12 oz - 770 kcal ● 69g Protein ● 55g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Öl

2 TL (mL)

Lachs

3/4 lbs (340g)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen:
PFANNENBRATEN: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BACKEN: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Butter
1 TL (5g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne gebratener Tilapia

12 oz - 447 kcal ● 68g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 Stücke (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

5 EL (85g)

Vegetarische Chik'n-Tender

20 Stücke (510g)

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

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
8 Rote Bete(n) (400g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Cajun-Kabeljau

16 oz - 499 kcal ● 82g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 3/4 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (24g)
Kabeljau, roh
2 lbs (907g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (2g)

Wasser

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

56 TL (224g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Cranberry-Spinat-Salat

95 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Romano-Käse, fein geraspelt

3 Prise (1g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Spinat

1/8 Packung (ca. 170 g) (21g)

Walnüsse

2 TL, gehackt (5g)

getrocknete Cranberries

2 TL (7g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

885 kcal ● 65g Protein ● 15g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-