

Meal Plan - 3200 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

3185 kcal ● 237g Protein (30%) ● 83g Fett (23%) ● 317g Kohlenhydrate (40%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal



[Gurken- & Frischkäse-Bagels](#)

1 Bagel- 402 kcal

Snacks

420 kcal, 15g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal



[Fruchtsaft](#)

1 1/3 Tasse- 153 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal

Mittagessen

975 kcal, 41g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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

977 kcal

Abendessen

925 kcal, 77g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen](#)

323 kcal



[Linsen](#)

260 kcal



[Überbackener Tilapia](#)

8 oz- 340 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

3159 kcal ● 244g Protein (31%) ● 88g Fett (25%) ● 300g Kohlenhydrate (38%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Gurken- & Frischkäse-Bagels

1 Bagel- 402 kcal

Snacks

420 kcal, 15g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

950 kcal, 47g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Chik'n-Nuggets

14 2/3 Nuggets- 809 kcal



Erdbeeren

2 3/4 Tasse(n)- 143 kcal

Abendessen

925 kcal, 77g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

323 kcal



Linsen

260 kcal



Überbackener Tilapia

8 oz- 340 kcal

Day
3

3176 kcal ● 235g Protein (30%) ● 112g Fett (32%) ● 261g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 20g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Gurken- & Frischkäse-Bagels

1 Bagel- 402 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

950 kcal, 47g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Chik'n-Nuggets

14 2/3 Nuggets- 809 kcal



Erdbeeren

2 3/4 Tasse(n)- 143 kcal

Abendessen

950 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal



Linsen

289 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz- 318 kcal

Day
4

3191 kcal ● 240g Protein (30%) ● 79g Fett (22%) ● 328g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

550 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

925 kcal, 36g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta
631 kcal



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal

Abendessen

925 kcal, 67g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen
289 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Honig-Dijon-Lachs
6 oz- 402 kcal

Day
5

3184 kcal ● 242g Protein (30%) ● 136g Fett (39%) ● 205g Kohlenhydrate (26%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

550 kcal, 24g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

410 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

915 kcal, 38g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal



Pistazien
375 kcal

Abendessen

925 kcal, 67g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen
289 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Honig-Dijon-Lachs
6 oz- 402 kcal

Day
6

3151 kcal ● 226g Protein (29%) ● 87g Fett (25%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s)- 411 kcal

Snacks

395 kcal, 6g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Gebackene Chips

21 Chips- 213 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

895 kcal, 45g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

2 Toast(s)- 636 kcal

Abendessen

955 kcal, 66g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Day
7

3151 kcal ● 226g Protein (29%) ● 87g Fett (25%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s)- 411 kcal

Snacks

395 kcal, 6g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Gebackene Chips

21 Chips- 213 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

895 kcal, 45g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

2 Toast(s)- 636 kcal

Abendessen

955 kcal, 66g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Fette und Öle

- Öl
1/3 oz (mL)
- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Mayonnaise
2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
11 mittel (482g)
- Frischkäse
6 EL (87g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Butter
1/2 Stange (60g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/2 Becher (420g)

Andere

- Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
- Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
29 1/3 Nuggets (631g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
42 Crips (98g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (620g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 1/2 Packung (≈285 g) (426g)
- Ketchup
14 EL (235g)
- Gefrorene grüne Bohnen
2 1/3 Tasse (282g)
- Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- frische Petersilie
3 Stängel (3g)

Getränke

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
2 1/2 Tasse (456g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)
- geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- Kichererbsen, konserviert
4 Dose (1792g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh
1 1/4 lbs (574g)
- Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
3 1/4 EL (mL)
- Fruchtsaft
48 fl oz (mL)
- Birnen
4 mittel (712g)
- Erdbeeren
5 1/2 Tasse, ganz (792g)
- Grapefruit
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht
1/2 Tasse (96g)
- Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (16g)
- ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (389g)
- Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- Tomatenmark
1/2 EL (8g)
- Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
- Karotten
5 1/2 mittel (336g)
- rote Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)

Backwaren

- Bagel
5 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (525g)
- Brot
2/3 lbs (320g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/2 oz (12g)
- schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- Oregano (getrocknet)
3 Prise, Blätter (0g)
- getrockneter Dill
2 TL (2g)
- Balsamicoessig
1 EL (mL)
- Dijon-Senf
2 EL (30g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
- Paprika
1 g (1g)
- Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- Rotweinessig
1/2 EL (mL)
- Senf
2 EL (30g)
- Zwiebelpulver
2 TL (5g)

- Mandeln
3 EL, in Streifen (20g)
- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Geröstete Cashews
10 EL (86g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig
1 EL (mL)

Süßwaren

- Honig
1 EL (21g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Gurken- & Frischkäse-Bagels

1 Bagel - 402 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Frischkäse
2 EL (29g)
Gurke
8 Scheiben (56g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Frischkäse
6 EL (87g)
Gurke
24 Scheiben (168g)
Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)

1. Bagel nach Wunsch toasten.
2. Frischkäse auf dem Bagel verstreichen und mit Gurkenscheiben belegen. Italienische Kräuter darüberstreuen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (28g)
Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)

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

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
 2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s) - 411 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & ab gespült**
1/2 Dose (224g)

Tomaten
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**
2 EL (35g)

Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & ab gespült**
1 Dose (448g)

Tomaten
16 Scheibe(n), dünn/klein (240g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**
4 EL (70g)

Brot
4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

977 kcal ● 41g Protein ● 29g Fett ● 115g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Oregano (getrocknet)

3 Prise, Blätter (0g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

getrockneter Dill

3 Prise (0g)

Quinoa, ungekocht

1/2 Tasse (96g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Chik'n-Nuggets

14 2/3 Nuggets - 809 kcal ● 45g Protein ● 33g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

14 2/3 Nuggets (315g)

Ketchup

1/4 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

29 1/3 Nuggets (631g)

Ketchup

1/2 Tasse (125g)

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

Erdbeeren

2 3/4 Tasse(n) - 143 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
2 3/4 Tasse, ganz (396g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
5 1/2 Tasse, ganz (792g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Nektarine

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



Ergibt 2 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinkern entfernen,
in Scheiben schneiden und
servieren.

Linsen- & Tomaten-Pasta

631 kcal ● 31g Protein ● 4g Fett ● 102g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 groß (38g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Tomatenmark

1/2 EL (8g)

Öl

3/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Paprika

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/2 Dose (203g)

Karotten, gehackt

1/2 mittel (31g)

Linsen, roh

6 EL (72g)

ungekochte trockene Pasta

2 1/4 oz (64g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Fruchtsaft

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

Ergibt 1 1/3 Tasse

Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Pistazien

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



geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

2 Toast(s) - 636 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh, gewürfelt
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgospült
1 Dose (448g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Senf
1 EL (15g)
Zwiebelpulver
1 TL (2g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh, gewürfelt
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgospült
2 Dose (896g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Senf
2 EL (30g)
Zwiebelpulver
2 TL (5g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten (optional).
 2. Währenddessen die Hälfte der Kichererbsen (die restlichen für später aufbewahren) in eine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz zerdrücken. Griechischen Joghurt, Senf, Zwiebelpulver, Sellerie und eine Prise Salz/Pfeffer einrühren und gut vermischen.
 3. Die restlichen ganzen Kichererbsen unterrühren.
 4. Die Kichererbsenmischung auf dem Toast verteilen und servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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:

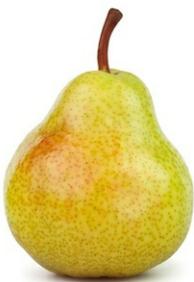
Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Gebackene Chips

21 Chips - 213 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
21 Crips (49g)

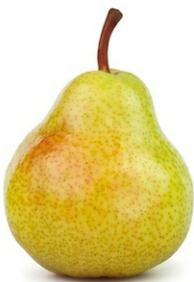
Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
42 Crips (98g)

1. Guten Appetit.

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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

323 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
3/4 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 1/2 Packung (≈285 g) (426g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

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.

Überbackener Tilapia

8 oz - 340 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Zitronensaft
1 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen
2 1/3 Tasse (282g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Butter
2 1/3 EL (32g)

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

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
6 2/3 EL (80g)

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.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 oz

Tilapia, roh

1/4 lbs (126g)

Mandeln

3 EL, in Streifen (20g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (16g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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 Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose (224g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose (448g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)
Apfelessig
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Honig-Dijon-Lachs

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Honig
1/2 EL (11g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)
Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Honig
1 EL (21g)
Dijon-Senf
2 EL (30g)
Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

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

Einfacher griechischer Gurkensalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 Tasse (210g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

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

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.
-