

Meal Plan - 3300 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

3327 kcal ● 242g Protein (29%) ● 86g Fett (23%) ● 329g Kohlenhydrate (40%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

515 kcal, 22g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal



[Blaubeer-Vanille-Haferbrei](#)

156 kcal



[Fruchtsaft](#)

2 Tasse- 229 kcal

Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade](#)

1 Bagel(s)- 450 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

3 Becher- 465 kcal



[Avocado-Thunfisch-Sandwich](#)

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

Abendessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Heidelbeeren](#)

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



[Curry-Kichererbsensalat](#)

966 kcal

Day
2

3327 kcal ● 242g Protein (29%) ● 86g Fett (23%) ● 329g Kohlenhydrate (40%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

515 kcal, 22g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal



Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal

Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 450 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 78g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher- 465 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

Abendessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Curry-Kichererbsensalat

966 kcal

Day
3

3282 kcal ● 226g Protein (27%) ● 132g Fett (36%) ● 249g Kohlenhydrate (30%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

535 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado

176 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 450 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

970 kcal, 76g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

Abendessen

1000 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Patty Melt

2 Sandwich(es)- 999 kcal

Day
4

3338 kcal ● 235g Protein (28%) ● 190g Fett (51%) ● 112g Kohlenhydrate (13%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

535 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado

176 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

415 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

480 kcal

Abendessen

1075 kcal, 66g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal

Day
5

3268 kcal ● 271g Protein (33%) ● 152g Fett (42%) ● 159g Kohlenhydrate (20%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Pistazien
188 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

415 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



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

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

985 kcal, 53g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen
480 kcal

Abendessen

1045 kcal, 88g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Day
6

3335 kcal ● 255g Protein (31%) ● 150g Fett (41%) ● 190g Kohlenhydrate (23%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Pistazien
188 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

440 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gurken mit Ranch-Dip
239 kcal



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



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen
656 kcal



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

Abendessen

1045 kcal, 88g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Day
7

3300 kcal ● 229g Protein (28%) ● 144g Fett (39%) ● 220g Kohlenhydrate (27%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

495 kcal, 40g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Pistazien
188 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

440 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gurken mit Ranch-Dip
239 kcal



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



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 46g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen
656 kcal



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

Abendessen

1010 kcal, 62g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
374 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
212 kcal



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 3/4 Packung (≈155 g) (425g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1 1/2 TL (3g)

Getränke

- ☐ Wasser
25 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
1/2 EL (mL)
- ☐ Gelee
3 EL (63g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Vanilleextrakt
1/2 EL (mL)
- ☐ Currypulver
1 EL (6g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
2 1/2 Tasse (352g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (178g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (497g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (410g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (735g)
- ☐ Gurke
2 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (833g)
- ☐ rote Zwiebel
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (68g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Tasse (315g)
- ☐ Butter
1/2 Stange (56g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)
- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Garnelen, roh
10 oz (284g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
4 1/2 Avocado(s) (921g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse(n) (61g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 1/2 Dose (2016g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
13 1/4 EL (122g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse (90g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 lbs (199g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)
- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

- ☐ würzige Reis-Mischung
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
14 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (198g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/4 EL (mL)

Vanilleextrakt

1/4 EL (mL)

Blaubeeren

3 EL (28g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/8 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Vanilleextrakt

1/2 EL (mL)

Blaubeeren

6 EL (56g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse(n) (61g)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 TL (mL)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfen.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Kakaopulver
1 EL (5g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Pistazien

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
3/4 Avocado(s) (151g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
6 Becher (je ca. 150 g) (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Brot

6 Scheibe (192g)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Garnelen-Brokkoli-Reis-Bowl

735 kcal ● 73g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Garnelen, roh, geschält und entdarmt

10 oz (284g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Gefrorener Brokkoli

5/8 Packung (178g)

würzige Reis-Mischung

5/8 Beutel (≈160 g) (99g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Reismischung und Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen.
3. Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5–6 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig rosa und undurchsichtig ist.
4. Wenn alles fertig ist, alles vermischen und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

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.

Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

480 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt**

2 Rote Bete(n) (100g)

**Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt**

1 1/2 Tasse, 1/2" Stücke (150g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**

4 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt**

4 Rote Bete(n) (200g)

**Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt**

3 Tasse, 1/2" Stücke (300g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 Tasse (mL)

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

Gemischte Blattsalate

4 Tasse (120g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gehackter italienischer Salat mit Kichererbsen

656 kcal ● 26g Protein ● 32g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate, gehackt
2 1/4 Tasse (68g)
Sonnenblumenkerne
3/4 EL (9g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/2 EL (11g)
geräuchertes Paprikapulver
3/4 TL (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
3/4 Dose (336g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)
Gurke
3/4 Tasse, Scheiben (78g)
rote Zwiebel
3/4 EL, gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
Gemischte Blattsalate, gehackt
4 1/2 Tasse (135g)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
geräuchertes Paprikapulver
1 1/2 TL (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1 1/2 Dose (672g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Gurke
1 1/2 Tasse, Scheiben (156g)
rote Zwiebel
1 1/2 EL, gehackt (15g)

1. Den Ofen auf 220°C (425°F) vorheizen.
2. Die Kichererbsen auf einem Backblech verteilen, mit Öl, geräuchertem Paprikapulver und einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. 12–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel gemischte Blattsalate, Gurke, Tomate, Zwiebel, geröstete Kichererbsen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne vermengen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

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.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 450 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 EL (21g)

Butter

1 EL (14g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee

3 EL (63g)

Butter

3 EL (43g)

Bagel

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurken mit Ranch-Dip

239 kcal ● 3g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Ranch-Dressing
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
Ranch-Dressing
6 EL (mL)

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

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.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Curry-Kichererbsensalat

966 kcal ● 58g Protein ● 32g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 1/2 Dose (672g)

Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

Sonnenblumenkerne

3 EL (36g)

**Sellerie, roh, in Scheiben
geschnitten**

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

Currypulver

1/2 EL (3g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

6 EL (105g)

Zitronensaft, geteilt

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

3 Dose (1344g)

Gemischte Blattsalate

6 oz (170g)

Sonnenblumenkerne

6 EL (72g)

**Sellerie, roh, in Scheiben
geschnitten**

6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)

Currypulver

1 EL (6g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

3/4 Tasse (210g)

Zitronensaft, geteilt

6 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Patty Melt

2 Sandwich(es) - 999 kcal ● 41g Protein ● 51g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
 2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
 3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
 4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
 5. Halbiere und serviere.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)
Öl
2 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Butter

1 EL (14g)

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)
Salatdressing
3 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz
Öl
1 3/4 TL (mL)
Seitan
1/2 lbs (198g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
21 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-