

Meal Plan - 3400 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

3423 kcal ● 250g Protein (29%) ● 135g Fett (35%) ● 250g Kohlenhydrate (29%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin](#)
304 kcal



[Trauben](#)
102 kcal



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

Snacks

465 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Proteinriegel](#)
1 Riegel- 245 kcal



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal



[Käse-Stick](#)
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 91g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Linsen](#)
289 kcal



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)
10 1/2 oz- 741 kcal

Abendessen

1085 kcal, 32g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Curry-Linsen](#)
723 kcal



[Gebratener Grünkohl](#)
151 kcal



[Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin](#)
210 kcal

Day
2

3364 kcal ● 244g Protein (29%) ● 123g Fett (33%) ● 245g Kohlenhydrate (29%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Trauben
102 kcal



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

Snacks

465 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 91g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Linsen
289 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
10 1/2 oz- 741 kcal

Abendessen

1025 kcal, 26g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
537 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel
1 Süßkartoffel(n)- 489 kcal

Day
3

3386 kcal ● 246g Protein (29%) ● 170g Fett (45%) ● 174g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal



Trauben
102 kcal



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

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Grünkohl-Chips
275 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Geröstete Karotten
3 Karotte(s)- 158 kcal



Lachsburger
2 Burger(s)- 884 kcal

Abendessen

1050 kcal, 93g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
4

3434 kcal ● 239g Protein (28%) ● 177g Fett (46%) ● 180g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

450 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Grünkohl-Chips
275 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Geröstete Karotten
3 Karotte(s)- 158 kcal



Lachsburger
2 Burger(s)- 884 kcal

Abendessen

1050 kcal, 93g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 244 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
5

3349 kcal ● 245g Protein (29%) ● 124g Fett (33%) ● 262g Kohlenhydrate (31%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Cracker
13 1/3 Stück(e)- 225 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 46g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Chik'n-Nuggets
13 1/3 Nuggets- 735 kcal



Fruchtsaft
3 1/4 Tasse- 372 kcal

Abendessen

985 kcal, 82g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
942 kcal

Day
6

3443 kcal ● 282g Protein (33%) ● 119g Fett (31%) ● 276g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 59g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
342 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Cracker
13 1/3 Stück(e)- 225 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 46g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Chik'n-Nuggets
13 1/3 Nuggets- 735 kcal



Fruchtsaft
3 1/4 Tasse- 372 kcal

Abendessen

1135 kcal, 81g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Honig-Dijon-Lachs
12 oz- 803 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Day
7

3355 kcal ● 275g Protein (33%) ● 129g Fett (35%) ● 238g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 59g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei

342 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Cracker

13 1/3 Stück(e)- 225 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Fruchtsaft

2 3/4 Tasse- 315 kcal



Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 691 kcal

Abendessen

1135 kcal, 81g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Honig-Dijon-Lachs

12 oz- 803 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
2 lbs (932g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (594g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- ☐ Schalotten
1/2 Nelke(n) (28g)
- ☐ Karotten
6 groß (432g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
12 1/2 Tasse (1138g)
- ☐ Ketchup
6 2/3 EL (113g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe (6g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
17 groß (850g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Eiklar
16 groß (528g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 Scheiben (85g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 1/2 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Salz
1 oz (26g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Dijon-Senf
4 EL (60g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 lbs (202g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Balsamico-Glasur
1/2 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
- ☐ Lachs-Burger-Patty
4 Frikadelle (452g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Tzatziki
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
26 2/3 Nuggets (573g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
- ☐ Lachs
4 Filet(s) (je ca. 170 g) (680g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)

Snacks

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
6 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
5 1/4 Tasse (483g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Zitrone
1 1/6 klein (68g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (435g)
- ☐ Fruchtsaft
74 fl oz (mL)

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Cracker
40 Cracker (140g)
- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
- ☐ Pesto
3 EL (48g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (42g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Tomaten

3/4 Tasse, gehackt (135g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

Ei(er)

9 groß (450g)

Tomaten

2 1/4 Tasse, gehackt (405g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Wasser

13 1/2 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben

5 1/4 Tasse (483g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
4 Prise (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiweiß-Spinat-Rührei

342 kcal ● 53g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Eiklar
8 groß (264g)
Ei(er)
2 groß (100g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
6 EL (85g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Eiklar
16 groß (528g)
Ei(er)
4 groß (200g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)

1. Eier, Hüttenkäse und Gewürze (gerne weitere nach Geschmack) verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihalt-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung einfüllen und schnell den Spinat hinzufügen.
4. Eier und Spinat zusammen unter häufigem Rühren zu Rührei verarbeiten, bis die Eier undurchsichtig und gestockt sind.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
2/3 lbs (294g)
Mandeln
1/2 Tasse, in Streifen (47g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
Mandeln
14 EL, in Streifen (95g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
Salz
1/2 TL (1g)
Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
6 groß (432g)
Öl
1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Lachsburger

2 Burger(s) - 884 kcal ● 41g Protein ● 55g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Öl

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Lachs-Burger-Patty

2 Frikadelle (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Öl

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Lachs-Burger-Patty

4 Frikadelle (452g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets - 735 kcal ● 41g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

Ketchup

3 1/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

26 2/3 Nuggets (573g)

Ketchup

6 2/3 EL (113g)

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

Fruchtsaft

3 1/4 Tasse - 372 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

26 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

52 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 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.

Fruchtsaft

2 3/4 Tasse - 315 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Fruchtsaft

22 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 691 kcal ● 34g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Pesto

3 EL (48g)

Frischer Mozzarella

3 Scheiben (85g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
 2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Salz

1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

Kale-Blätter

2 2/3 Bund (454g)

Salz

2 2/3 TL (16g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Cracker

13 1/3 Stück(e) - 225 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cracker

13 1/3 Cracker (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker

40 Cracker (140g)

1. Guten Appetit.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Currypaste

1 EL (15g)

Kokosmilch (Dose)

3/4 Tasse (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Gebratener Grünkohl

151 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

2 1/2 TL (mL)

Kale-Blätter

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

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.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

537 kcal ● 11g Protein ● 36g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1 1/6 klein (68g)

Avocados, gehackt

1 1/6 Avocado(s) (234g)

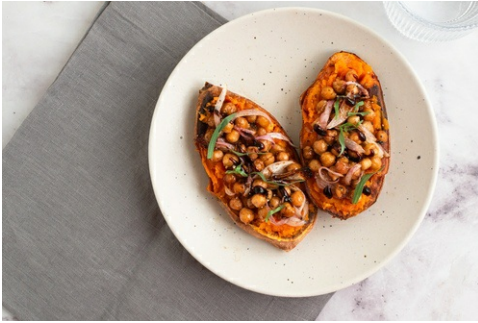
Kale-Blätter, gehackt

1 1/6 Bund (198g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 Süßkartoffel(n) - 489 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel(n)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1/2 Dose (224g)

**Süßkartoffeln, der Länge nach
halbiert**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Balsamico-Glasur

1/2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/2 Nelke(n) (28g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen. Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten. In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen. Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen. Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 244 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
3 1/2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)
Salz
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)

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

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

942 kcal ● 78g Protein ● 44g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Honig-Dijon-Lachs

12 oz - 803 kcal ● 71g Protein ● 49g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Honig

2 EL (42g)

Dijon-Senf

4 EL (60g)

Lachs

4 Filet(s) (je ca. 170 g) (680g)

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.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.
-