

Meal Plan - 3500-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 3443 kcal ● 285g Protein (33%) ● 137g Fett (36%) ● 222g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 72g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Double Chocolate Proteinshake

343 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s)- 225 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1130 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Muschel-Chowder

2 1/2 Dose- 910 kcal



Knoblauch-Collard Greens

80 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

1145 kcal, 69g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Buttriger Naturreis

375 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day 2 3511 kcal ● 279g Protein (32%) ● 121g Fett (31%) ● 251g Kohlenhydrate (29%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

460 kcal, 72g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Double Chocolate Proteinshake

343 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s)- 225 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 48g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal

Abendessen

1145 kcal, 69g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Buttriger Naturreis

375 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Day 3 3544 kcal ● 231g Protein (26%) ● 169g Fett (43%) ● 212g Kohlenhydrate (24%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sonnenblumenkerne
240 kcal



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal

Snacks

380 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade
1/2 Bagel(s)- 225 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1195 kcal, 48g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Knoblauch-Collard Greens
319 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
342 kcal

Abendessen

1050 kcal, 74g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Tilapia mit Mandel-Gremolata
2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal

Day 4 3453 kcal ● 279g Protein (32%) ● 158g Fett (41%) ● 179g Kohlenhydrate (21%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sonnenblumenkerne
240 kcal



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal

Snacks

450 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Avocado
176 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 88g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Linsen
434 kcal



Zuckerschoten
41 kcal

Abendessen

1070 kcal, 81g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Spargel
470 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia
12 oz- 601 kcal

Day 5 3523 kcal ● 247g Protein (28%) ● 167g Fett (43%) ● 199g Kohlenhydrate (23%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

595 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sonnenblumenkerne
240 kcal



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal

Snacks

450 kcal, 19g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Avocado
176 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 70g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal

Abendessen

1035 kcal, 67g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knusprige chik'n-Tender
12 Tender(s)- 686 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Day 6 3513 kcal ● 258g Protein (29%) ● 118g Fett (30%) ● 295g Kohlenhydrate (34%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

620 kcal, 40g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

415 kcal, 9g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 300 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 70g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n)- 408 kcal

Abendessen

1035 kcal, 67g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

Day 7 3548 kcal ● 239g Protein (27%) ● 130g Fett (33%) ● 281g Kohlenhydrate (32%) ● 75g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

620 kcal, 40g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

415 kcal, 9g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s)- 300 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 68g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz- 673 kcal



Buttriger Naturreis

167 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal

Abendessen

1140 kcal, 49g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal



Linsennudeln

673 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
4 1/4 Avocado(s) (854g)
- ☐ Zitronensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Nährhefe
1 Tasse (60g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
24 Stücke (612g)
- ☐ Linsenpasta
1/3 lbs (151g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
10 EL (175g)
- ☐ Butter
1 1/3 Stange (152g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
2 extra groß (112g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
5 TL (9g)
- ☐ Gelee
1/4 Tasse (74g)
- ☐ Ahornsirup
4 EL (mL)

Getränke

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1 Tasse (174g)
- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (158g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)
- ☐ Knoblauch
8 3/4 Zehe(n) (26g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
4 2/3 Tasse (565g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (439g)
- ☐ frische Petersilie
1 Bund (20g)
- ☐ Spargel
15 oz (425g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 1/3 Tasse (336g)
- ☐ Ketchup
6 EL (102g)
- ☐ Kürbispüree
4 EL (61g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/2 lbs (676g)
- ☐ Lachs
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

Backwaren

- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (296g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

- ☐ Wasser
30 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Mandeln
1 3/4 oz (49g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (8g)
- ☐ Salz
1 oz (31g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Muskatnuss (gemahlen)
4 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)

- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Pesto
5 TL (27g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
6 Riegel (222g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
4 Riegel (160g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
10 EL (120g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3 EL (15g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Double Chocolate Proteinshake

343 kcal ● 70g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

5 EL (88g)

Kakaopulver

2 1/2 TL (5g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

10 EL (175g)

Kakaopulver

5 TL (9g)

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

2 Riegel(n) - 352 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

großer Müsliriegel

2 Riegel (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel

6 Riegel (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kürbis-Protein-Pfannkuchen

401 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Ahornsirup

2 EL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 1/2 EL (8g)

Muskatnuss (gemahlen)

2 Prise (1g)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Banane

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Kürbispüree

2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Ahornsirup

4 EL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3 EL (15g)

Muskatnuss (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Ei(er)

2 extra groß (112g)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Kürbispüree

4 EL (61g)

1. Alle Zutaten (außer Ahornsirup) in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und pürieren, bis die Mischung glatt ist.
Etwas Antihalt-Spray in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
Für jeden Pfannkuchen etwa 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben. Ca. 2–3 Minuten braten, dann wenden und die andere Seite weitere etwa 1 Minute garen.
Mit Ahornsirup servieren.
Zum Aufbewahren überschüssiger Pfannkuchen: Fest in Plastikfolie einwickeln und bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In der Mikrowelle erneut erwärmen.

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 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Konservierte Clam Chowder

2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

2 Prise (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Salz

4 Prise (3g)

Öl

2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Salz

1 TL (6g)

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen

4 2/3 Tasse (565g)

Salz

1/2 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Butter

1/3 Tasse (63g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Linsen

434 kcal ● 30g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Salz

1 1/4 Prise (1g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

10 EL (120g)

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.

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

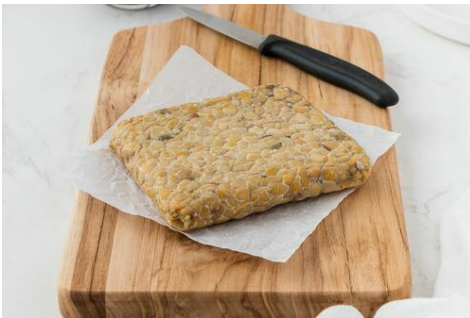
1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Tempeh
1 lbs (454g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
4 Riegel (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz - 673 kcal ● 59g Protein ● 48g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Pesto

5 TL (27g)

Lachs

1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Buttriger Naturreis

167 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

Butter

1/2 EL (7g)

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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

204 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
1 2/3 Tasse (240g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1/2 Bagel(s) - 225 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee
1/2 EL (11g)
Butter
1/2 EL (7g)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee
1 1/2 EL (32g)
Butter
1 1/2 EL (21g)
Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

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

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 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

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.

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 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 300 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 EL (21g)

Butter

1/2 EL (7g)

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

2 EL (42g)

Butter

1 EL (14g)

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

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

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buttriger Naturreis

375 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (2g)
Vollkornreis (brauner Reis)
6 EL (71g)
Butter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Vollkornreis (brauner Reis)
3/4 Tasse (143g)
Butter
2 1/4 EL (32g)

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3/4 klein (53g)
Paprika
3 groß (492g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

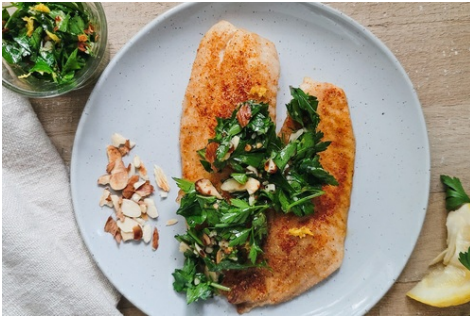
Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal ● 73g Protein ● 67g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

frische Petersilie

4 EL, gehackt (15g)

Paprika

4 Prise (1g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Oliveöl

4 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Oliveöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Oliveöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Spargel

470 kcal ● 10g Protein ● 39g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Oliveöl

3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Spargel

15 oz (425g)

1. Oliveöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

In der Pfanne paniertes Tilapia

12 oz - 601 kcal ● 71g Protein ● 24g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Butter, geschmolzen

1 EL (14g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
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. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s) - 686 kcal ● 49g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

3 EL (51g)

Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 EL (102g)

Vegetarische Chik'n-Tender

24 Stücke (612g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\n\r\nMit Ketchup servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose (336g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose (672g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

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

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)

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.

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Linsenpasta
1/3 lbs (151g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

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