Ernährungsplan - 1200-Kalorien pescetarischer Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1

1245 kcal 112g Protein (36%) 52g Fett (38%) 62g Kohlenhydrate (20%) 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

390 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal

Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

475 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 2

1231 kcal 91g Protein (30%) 59g Fett (43%) 72g Kohlenhydrate (24%) 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Mittagessen

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal

Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Abendessen

475 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 3

1190 kcal 94g Protein (32%) 48g Fett (37%) 74g Kohlenhydrate (25%) 21g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal

Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Caprese-Salat
71 kcal

Avocado-Thunfischsalat
218 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 4

1172 kcal 103g Protein (35%) 51g Fett (39%) 59g Kohlenhydrate (20%) 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Caprese-Salat
71 kcal

Avocado-Thunfischsalat
218 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 5

1172 kcal 91g Protein (31%) 52g Fett (40%) 70g Kohlenhydrate (24%) 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

420 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 18g Fett

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
2 Zucchinihälfte(n)- 192 kcal

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Abendessen

340 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Süßkartoffelspalten
130 kcal

Cajun-Tofu
209 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 6

1207 kcal 106g Protein (35%) 53g Fett (39%) 59g Kohlenhydrate (19%) 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal

Mittagessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 7

1207 kcal 106g Protein (35%) 53g Fett (39%) 59g Kohlenhydrate (19%) 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal

Mittagessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Abendessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Einkaufsliste

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Fruchtsaft
  32 fl oz (960mL)
- [ ] Avocados
  2 3/4 Avocado(s) (553g)
- [ ] Limettensaft
  1 EL (15mL)

Fette und Öle

- [ ] Öl
  1 1/4 oz (38mL)
- [ ] Salatdressing
  1 1/2 EL (23mL)
- [ ] Mayonnaise
  3 EL (45mL)
- [ ] Olivenöl
  1 EL (14mL)
- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  2 TL (10mL)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Ei(er)
  9 groß (450g)
- [ ] Butter
  2 TL (9g)
- [ ] Frischer Mozzarella
  1 oz (28g)
- [ ] Ziegenkäse
  1 oz (28g)
- [ ] Vollmilch
  1/2 Tasse(n) (120mL)
- [ ] fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
  1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] gemischtes Tiefkühlgemüse
  1 Tasse (135g)
- [ ] Zwiebel
  2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
- [ ] grüne Paprika
  1 EL, gehackt (9g)
- [ ] Knoblauch
  2 3/4 Zehe(n) (8g)
- [ ] Süßkartoffeln
  1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- [ ] Grünkohl (Collard Greens)
  1/2 lbs (227g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] vegetarische Burgerkrümel
  2 Tasse (200g)
- [ ] fester Tofu
  6 2/3 oz (189g)

Andere

- [ ] Gemischte Blattsalate
  1 Packung (≈155 g) (142g)
- [ ] Lachs-Burger-Patty
  2 Frikadelle (226g)
- [ ] vegane Wurst
  1 Würstchen (100g)
- [ ] vegane 'Chik'n' Nuggets
  13 1/3 Nuggets (287g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] getrockneter Dill
  4 Prise (1g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1 g (1g)
- [ ] Salz
  4 1/2 g (5g)
- [ ] frischer Basilikum
  5 g (5g)
- [ ] Cajun-Gewürz
  1/4 EL (1g)

Backwaren

- [ ] Hamburgerbrötchen
  2 Brötchen (102g)
- [ ] Brot
  3 Scheibe (96g)

Getränke

- [ ] Proteinpulver
  10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- [ ] Wasser
  2/3 Gallon (2534mL)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Seitan
  4 oz (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Tomaten
  2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (285g)
- [ ] Zucchini
  1 groß (323g)
- [ ] Paprika
  2 groß (328g)
- [ ] Ketchup
  3 1/3 EL (57g)
- [ ] Dosen-Thunfisch
  3 Dose (516g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Pasta-Sauce
  4 EL (65g)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal 1g Protein 0g Fett 13g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal 13g Protein 12g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (3mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (5mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Spiegeleier

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (1mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (4mL)

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.

Avocado-Toast

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal 1g Protein 0g Fett 13g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal 8g Protein 12g Fett 2g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Tomaten
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
frischer Basilikum, gehackt
1 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal 4g Protein 1g Fett 13g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal 37g Protein 9g Fett 6g Kohlenhydrate 11g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal 15g Protein 8g Fett 8g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
grüne Paprika
1/2 EL, gehackt (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/4 EL (4mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe(n) (2g)
Seitan, nach Hähnchenart
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (15mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (8mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal 2g Protein 4g Fett 18g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Butter
2 TL (9g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
Öl
1/4 EL (4mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

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.

Mittagessen 3

An Tag 4 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal 28g Protein 12g Fett 11g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal 1g Protein 7g Fett 4g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Öl
1/2 EL (8mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 4

An Tag 5 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

2 Zucchinihälfte(n) - 192 kcal 11g Protein 10g Fett 10g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce
4 EL (65g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Zucchini
1 groß (323g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal 41g Protein 24g Fett 8g Kohlenhydrate 10g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (5mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 groß (164g)
Zwiebel
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (10mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Paprika
2 groß (328g)
Zwiebel
1/2 klein (35g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
2 Dose (344g)

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 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

34 kcal 1g Protein 2g Fett 2g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Salatdressing
3/4 EL (11mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (23mL)

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

Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal 20g Protein 28g Fett 27g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs-Burger-Patty
1 Frikadelle (113g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (23mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (1mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs-Burger-Patty
2 Frikadelle (226g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Mayonnaise
3 EL (45mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (3mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

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.

Abendessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (240mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (480mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Salat

71 kcal 4g Protein 5g Fett 2g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1/2 oz (14g)
Gemischte Blattsalate
1/6 Packung (≈155 g) (26g)
frischer Basilikum
4 TL Blätter, ganz (2g)
Balsamico-Vinaigrette
1 TL (5mL)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
frischer Basilikum
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)
Balsamico-Vinaigrette
2 TL (10mL)
Tomaten, halbiert
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal 20g Protein 12g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (3mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
Tomaten
2 EL, gehackt (23g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (5mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 3

An Tag 5 essen

Süßkartoffelspalten

130 kcal 2g Protein 4g Fett 18g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Öl
1 TL (6mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Cajun-Tofu

209 kcal 15g Protein 14g Fett 5g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)
Öl
1/2 EL (7mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
6 2/3 oz (189g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Abendessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal 20g Protein 15g Fett 34g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
5 TL (28g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

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

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal 36g Protein 1g Fett 1g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (356mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
Wasser
10 1/2 Tasse(n) (2489mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.