

Meal Plan - 1300-Kalorien pescetarischer 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

1299 kcal ● 91g Protein (28%) ● 45g Fett (31%) ● 101g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Heidelbeeren](#)

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



[Eier mit Tomate und Avocado](#)

163 kcal

Snacks

140 kcal, 4g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Brezeln](#)

110 kcal



[Gurkenscheiben](#)

1/2 Gurke- 30 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

234 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

385 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu](#)

171 kcal



[Linsen](#)

174 kcal



[Zuckerschoten](#)

41 kcal

Day
2

1299 kcal ● 91g Protein (28%) ● 45g Fett (31%) ● 101g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Snacks

140 kcal, 4g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln

110 kcal



Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal

Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

385 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal



Linsen

174 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1328 kcal ● 98g Protein (30%) ● 68g Fett (46%) ● 61g Kohlenhydrate (18%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal

Snacks

150 kcal, 4g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1355 kcal ● 101g Protein (30%) ● 69g Fett (46%) ● 63g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



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



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Snacks

150 kcal, 4g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1283 kcal ● 101g Protein (31%) ● 59g Fett (41%) ● 60g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

350 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
3 oz- 212 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
58 kcal



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

Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
6

1284 kcal ● 113g Protein (35%) ● 54g Fett (38%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

190 kcal, 6g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

58 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

130 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

1284 kcal ● 113g Protein (35%) ● 54g Fett (38%) ● 56g Kohlenhydrate (17%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

190 kcal, 6g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

170 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

58 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

130 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
3/4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 oz (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
12 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose (560g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
9 1/4 EL (85g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
1 1/2 Tasse (222g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ Butter
1/4 EL (4g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (267g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (63g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Sellerie, roh
1/6 Bund (89g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Römersalat
2 Tasse, gerieben (94g)

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 lbs (157g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (253g)
- ☐ Tilapia, roh
3 oz (84g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (10g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Eier mit Tomate und Avocado

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt
3 Blätter (2g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Salz
3 Prise (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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Kichererbsensalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

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.

Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 oz (71g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Mayonnaise
3/4 EL (mL)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

3 oz - 212 kcal ● 20g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Tilapia, roh
3 oz (84g)
Mandeln
2 EL, in Streifen (14g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (10g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

58 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Päckchen (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 Päckchen (111g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 EL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Sriracha-Chilisauce

3/8 EL (6g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
1/2 groß (162g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Pasta-Sauce
2 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Butter

1/4 EL (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

130 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 EL (4g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

Dijon-Senf

4 Prise (3g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 EL (9g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Römersalat

1 Tasse, gerieben (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Parmesan

1 EL (5g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 7 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-