Meal Plan - 1600-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

1575 kcal ● 122g Protein (31%) ● 46g Fett (26%) ● 141g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher 1 Becher- 131 kcal



Chili-Käse-Omelett 108 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait 282 kcal

Mittagessen

415 kcal, 24g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto 159 kcal



Veggie-Burger-Patty 2 Patty- 254 kcal

Abendessen

530 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel 1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



Protein-Griechischer Joghurt 1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake 1 Messlöffel- 109 kcal 1615 kcal ● 114g Protein (28%) ● 67g Fett (37%) ● 120g Kohlenhydrate (30%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Chili-Käse-Omelett 108 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait 282 kcal

Mittagessen

455 kcal, 16g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Weißer Reis 3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Taiwanesische Tofu-Salatblätter 8 Salatblatt(s)- 371 kcal

Abendessen

530 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel 1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



Protein-Griechischer Joghurt 1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake 1 Messlöffel- 109 kcal

Day

3

1621 kcal • 126g Protein (31%) • 41g Fett (23%) • 157g Kohlenhydrate (39%) • 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher 1 Becher- 131 kcal





Chili-Käse-Omelett 108 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Käse-Stick 1 Stück- 83 kcal



Apfelmus 114 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake 1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

515 kcal, 35g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing 284 kcal



Banane 2 Banane(n)- 233 kcal

Abendessen

 $560\ kcal,\,39g\ Eiweiß,\,61g\ netto\ Kohlenhydrate,\,10g\ Fett$



Einfacher Kichererbsensalat 117 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry 443 kcal

Day 4

1573 kcal • 118g Protein (30%) • 40g Fett (23%) • 152g Kohlenhydrate (39%) • 33g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

190 kcal, 14g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Erdbeeren 1 Tasse(n)- 52 kcal



Gekochte Eier 2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

195 kcal, 7g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Käse-Stick 1 Stück- 83 kcal



Apfelmus 114 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake 1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

515 kcal, 35g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing 284 kcal



Banane 2 Banane(n)- 233 kcal

Abendessen

560 kcal, 39g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Kichererbsensalat 117 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry 443 kcal

Day 5

1596 kcal • 107g Protein (27%) • 60g Fett (34%) • 126g Kohlenhydrate (32%) • 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

190 kcal, 14g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Erdbeeren 1 Tasse(n)- 52 kcal



Gekochte Eier 2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Frühstücksflocken 241 kcal

Mittagessen

560 kcal, 25g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Zoodles mit Marinara 338 kcal

Abendessen

495 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



fettarmer griechischer Joghurt 1 Becher- 155 kcal



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



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat 1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake 1 Messlöffel- 109 kcal

1649 kcal ● 126g Protein (31%) ● 68g Fett (37%) ● 105g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Frühstücksflocken 241 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter 125 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki 314 kcal

Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Hüttenkäse & Honig 1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Avocado-Thunfischsalat 436 kcal

1649 kcal • 126g Protein (31%) • 68g Fett (37%) • 105g Kohlenhydrate (26%) • 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

240 kcal, 8g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Frühstücksflocken 241 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter 125 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki 314 kcal

Abendessen

560 kcal, 55g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Hüttenkäse & Honig 1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Avocado-Thunfischsalat 436 kcal

Einkaufsliste



Milch- und Eierprodukte	Fette und Öle
Vollmilch 6 1/2 Tasse(n) (mL)	Öl 3 EL (mL)
Ei(er)	Olivenöl
☐ 7 groß (350g) ☐ Cheddar	1/2 EL (mL)
☐ 1 1/2 EL, geraspelt (11g) ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt	Getränke
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)	Wasser 7 1/2 Tasse(n) (mL)
Parmesan 3/4 EL (4g)	Proteinpulver
Käsestange 2 Stange (56g)	¹¹ 7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
Butter 4 TL (18g)	Gewürze und Kräuter
MagerHüttenkäse (1% Fett)	gemahlener Koriander 1/4 EL (1g)
☐ 1 Tasse (226g)	Chilipulver 1/4 EL (2g)
Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte	schwarzer Pfeffer
Kichererbsen, konserviert 1 Dose (448g)	☐ 1/2 g (1g) ☐ Salz
fester Tofu	└ 2 g (2g)
☐ 5 oz (142g) ☐ Sojasauce	Balsamicoessig 1/2 EL (mL)
2 oz (mL) Tempeh	gemahlener Ingwer 1/4 EL (1g)
1 lbs (454g)	Knoblauchpulver
Erdnussbutter 2 EL (32g)	Chiliflocken
Gemüse und Gemüseprodukte	1 Prise (0g)
Süßkartoffeln	Getreide und Teigwaren
☐ 2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)	Quinoa, ungekocht 4 EL (43g)
Schalotten 1/2 Nelke(n) (28g)	Langkorn-Weißreis
Kartoffeln 6 oz (170g)	☐ 2 EL (23g) ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
Frischer Ingwer 1 EL (6g)	1/2 Tasse (95g)
Römersalat 8 Blatt innen (48g)	Nuss- und Samenprodukte
Knoblauch	Chiasamen 4 TL (19g)
☐ 1 Zehe(n) (3g) ☐ Zwiebel	Mandeln 2 oz (60g)
☐ 7/8 klein (61g) ☐ frische Petersilie	2 02 (00g)
1 1/2 Stängel (2g)	Suppen, Saucen und Bratensoßen
Tomaten 1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (165g)	

Paprika 1 1/2 groß (246g)	Pesto 1 TL (6g)
Pilze	Apfelessig
2 Tasse, gehackt (140g)	□ 2 EL (mL)
Zucchini 3 mittel (588g)	Pasta-Sauce 1 1/2 Tasse (390g)
Andres	Frank's RedHot Sauce 4 EL (mL)
Andere	7 LL (IIIL)
Balsamico-Glasur 1/2 EL (mL)	Obst und Fruchtsäfte
Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert 2 Behälter (300g)	Apfelmus 4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
Hüttenkäse & Fruchtbecher 3 Becher (510g)	Banane 4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)
Veggie-Burger-Patty 2 Patty (142g)	Erdbeeren 2 Tasse, ganz (288g)
Sesamöl 2 TL (mL)	Limettensaft 2 1/2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung 2 Tasse (180g)	Avocados 1 1/4 Avocado(s) (251g)
Tzatziki 1/4 Tasse(n) (56g)	Fisch- und Schalentierprodukte
Gemischte Blattsalate 2 Tasse (60g)	Garnelen, gekocht 1/2 lbs (227g)
	Dosen-Thunfisch 2 1/2 Dose (430g)
	Frühstückscerealien
	Frühstücksflocken 3 3/4 Portion (113g)
	Backwaren
	Brot 2 Scheibe (64g)
	Süßwaren
	☐ Honig 4 TL (28g)



Frühstück 1 🗹

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

Hüttenkäse & Fruchtbecher 3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Chili-Käse-Omelett

108 kcal
7g Protein
8g Fett
1g Kohlenhydrate
0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen
1 groß (50g)
Cheddar
1/2 EL, geraspelt (4g)
gemahlener Koriander
2 Prise (0g)
Chilipulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen 3 groß (150g) Cheddar 1 1/2 EL, geraspelt (11g) gemahlener Koriander 1/4 EL (1g) Chilipulver 1/4 EL (2g) Olivenöl 1/2 EL (mL)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.\r\nDas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.\r\nSobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.\r\nDas Omelett zusammenklappen und servieren.

Frühstück 2 🗹

An Tag 4 und Tag 5 essen

Erdbeeren

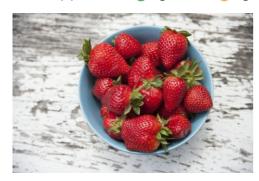
1 Tasse(n) - 52 kcal

1g Protein

0g Fett

8g Kohlenhydrate

3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Erdbeeren 1 Tasse, ganz (144g) Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal • 13g Protein • 10g Fett • 1g Kohlenhydrate • 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Ei(er) 2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

- 1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
- 2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
- 3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
- 4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 3 🗹

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Translation missing: de.for_single_meal

Vollmilch 1/2 Tasse(n) (mL) Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch 1 Tasse(n) (mL)

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.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal • 4g Protein • 5g Fett • 12g Kohlenhydrate • 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Butter 1 TL (5g) Brot 1 Scheibe (32g) Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter 2 TL (9g) Brot

2 Scheibe (64g)

- 1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
- 2. Die Butter auf das Brot streichen.

Mittagessen 1 2

An Tag 1 essen

Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

159 kcal • 4g Protein • 3g Fett • 24g Kohlenhydrate • 4g Ballaststoffe



Parmesan, gerieben 3/4 EL (4g)

Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten 6 oz (170g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Pesto

1 TL (6g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.\r\nIn einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.\r\nAuf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.\r\n20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.\r\nDie Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind. Servieren.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal

20g Protein

6g Fett

22g Kohlenhydrate

8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty 2 Patty (142g)

- Den Burger nach
 Packungsanweisung
 zubereiten.
- 2. Servieren.

Mittagessen 2 2

An Tag 2 essen

Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal
2g Protein
0g Fett
18g Kohlenhydrate
0g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis 2 EL (23g) Wasser 1/4 Tasse(n) (mL)

- (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
- 2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
- 3. Bei hoher Hitze zum
 Kochen bringen. Sobald es
 kocht, die Hitze auf niedrig
 reduzieren, zudecken und
 15–18 Minuten köcheln
 lassen, oder bis das
 Wasser aufgenommen ist
 und der Reis zart ist.
- 4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- 5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Taiwanesische Tofu-Salatblätter

8 Salatblatt(s) - 371 kcal • 15g Protein • 31g Fett • 7g Kohlenhydrate • 2g Ballaststoffe



Ergibt 8 Salatblatt(s)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

1 EL (6g)

fester Tofu, abgetupft & zerbröselt 5 oz (142g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

ÖI

1 1/2 EL (mL)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

- 1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
- 2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.
- 3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.
- 4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.
- Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

Garnelensalat mit Erdnuss-Dressing

284 kcal 32g Protein 13g Fett 7g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for single meal

gemahlener Ingwer

1 Prise (0g) Chiliflocken 1/2 Prise (0g) Sesamöl

1 TL (mL) Sojasauce 1 TL (mL)

Erdnussbutter 1 EL (16a)

Garnelen, gekocht, geschält

4 oz (114g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemahlener Ingwer

2 Prise (0g)

Chiliflocken 1 Prise (0a)

Sesamöl

2 TL (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Garnelen, gekocht, geschält

1/2 lbs (227g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

1. Coleslaw und gekochte Garnelen in eine Schüssel geben und vermengen.\r\nIn einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten mit einer Prise Salz verrühren. Nach und nach ein paar kleine Spritzer Wasser einrühren, bis die Mischung eine saucenartige, gießbare Konsistenz hat.\r\nDie Sauce über Garnelen und Coleslaw geben und servieren.

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal

3g Protein

1g Fett

48g Kohlenhydrate

6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g) (472g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 🗹

An Tag 5 essen

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal • 12g Protein • 12g Fett • 18g Kohlenhydrate • 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch 1 1/2 Tasse(n) (mL) 1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Marinara

338 kcal • 13g Protein • 6g Fett • 42g Kohlenhydrate • 15g Ballaststoffe



Zucchini 3 mittel (588g) Pasta-Sauce 1 1/2 Tasse (390g)

- 1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
- Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
- (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
- 4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
- 5. Servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

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



Translation missing: de.for_single_meal

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

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

- 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.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal

26g Protein

15g Fett

12g Kohlenhydrate

8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt 4 oz (113g) ÖI 1/2 EL (mL) Tzatziki 1/8 Tasse(n) (28g) Frank's RedHot Sauce 2 EL (mL) Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt 1/2 lbs (227g) ÖI 1 EL (mL) Tzatziki 1/4 Tasse(n) (56g) Frank's RedHot Sauce 4 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.

Snacks 1 🗹

An Tag 1 und Tag 2 essen

Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal 17g Protein 8g Fett 29g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Quinoa, ungekocht
2 EL (21g)
Chiasamen
2 TL (9g)
fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht 4 EL (43g) Chiasamen 4 TL (19g) fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt 2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

- 1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen 2 EL (ungekocht) sollten etwa 1/3 Tasse gekocht ergeben. Abkühlen lassen.
- 2. Quinoa und Joghurt vermischen. Mit Chiasamen bestreuen.
- 3. Servieren.
- 4. Für die Vorratshaltung: Quinoa auf einmal kochen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Beim Servieren mit Joghurt und Chiasamen vermischen.

Snacks 2 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Apfelmus

114 kcal Og Protein Og Fett 25g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for single meal

Apfelmus 2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Snacks 3 🗹

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücksflocken



Translation missing: de.for_single_meal

Frühstücksflocken 1 1/4 Portion (38g) Vollmilch 5/8 Tasse(n) (mL) Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken 3 3/4 Portion (113g) Vollmilch 2 Tasse(n) (mL)

Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat.
Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße
anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche
Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Abendessen 1 2

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal

8g Protein

8g Fett

12g Kohlenhydrate

0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Vollmilch 1 Tasse(n) (mL) Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch 2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal

8g Protein

6g Fett

32g Kohlenhydrate

9g Ballaststoffe



Translation missing: de.for single meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Balsamico-Glasur

1/4 EL (mL)

ÖI

1/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

ÖI

1/2 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/2 Nelke(n) (28g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.\r\nEin 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.\r\nIn einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.\r\nDas 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.\r\nDie 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.\r\nMit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal 20g Protein 3g Fett 8g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 2 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal • 6g Protein • 2g Fett • 13g Kohlenhydrate • 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for single meal

Zwiebel, dünn geschnitten 1/8 klein (9g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült 1/4 Dose (112g)

frische Petersilie, gehackt

3/4 Stängel (1g)

Apfelessig 1/4 EL (mL)

Balsamicoessig

1/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal • 33g Protein • 8g Fett • 49g Kohlenhydrate • 12g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Tempeh, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

gemahlener Ingwer

2 Prise (0g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, gehackt (70g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

- 2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
- 3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
- 4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Abendessen 3 🗹

An Tag 5 essen

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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal

4g Protein

9g Fett

2g Kohlenhydrate

2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal
20g Protein
12g Fett
4g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Paprika

1/2 groß (82g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

- 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 4 🗹

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal • 14g Protein • 1g Fett • 15g Kohlenhydrate • 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for single meal

Honig 2 TL (14g) MagerHüttenkäse (1% Fett) 1/2 Tasse (113g) Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig 4 TL (28g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal • 41g Protein • 24g Fett • 6g Kohlenhydrate • 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Dosen-Thunfisch

1 Dose (172g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

- 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.

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal

24g Protein

1g Fett

1g Kohlenhydrate

1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Wasser 1 Tasse(n) (mL) Proteinpulver 1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g) Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser 7 Tasse(n) (mL) Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.