

Meal Plan - 1900 Kalorien pescetarisch 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

1921 kcal ● 121g Protein (25%) ● 99g Fett (47%) ● 115g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Karottensticks](#)

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



[Apfelmus](#)

57 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

225 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gekochte Eier](#)

1 Ei(s)- 69 kcal



[Pfirsich](#)

1 Pfirsich- 66 kcal



[Veganer Käse](#)

1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

610 kcal, 41g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

113 kcal



[Thunfischsalat-Sandwich](#)

1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

660 kcal, 27g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Garnelen-Scampi](#)

523 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal

Day
2

1917 kcal ● 120g Protein (25%) ● 71g Fett (33%) ● 161g Kohlenhydrate (33%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Apfelmus

57 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

225 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

605 kcal, 32g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

660 kcal, 36g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Day
3

1885 kcal ● 137g Protein (29%) ● 55g Fett (26%) ● 177g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

565 kcal, 34g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

660 kcal, 36g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
4

1897 kcal ● 134g Protein (28%) ● 69g Fett (33%) ● 162g Kohlenhydrate (34%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

295 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

565 kcal, 34g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sonnenblumenkerne

120 kcal



Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

670 kcal, 32g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Day
5

1905 kcal ● 143g Protein (30%) ● 59g Fett (28%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
115 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

525 kcal, 45g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
6 oz- 223 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal

Abendessen

670 kcal, 32g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
1 Sub(s)- 468 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal

Day
6

1943 kcal ● 127g Protein (26%) ● 76g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal

Mittagessen

600 kcal, 38g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Geröstete Karotten
3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

635 kcal, 28g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

1943 kcal ● 127g Protein (26%) ● 76g Fett (35%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 11g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

600 kcal, 38g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Geröstete Karotten
3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

635 kcal, 28g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
10 mittel (615g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Schalotten
3/4 EL, gehackt (8g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 Tasse Cherrytomaten (354g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Gurke
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ Ketchup
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Pfirsich
7 mittel (Durchm. 2,67") (1050g)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2 EL (17g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
3 oz (85g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (364g)
- ☐ Tilapia, roh
6 oz (168g)

Milch- und Eierprodukte

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
17 1/4 Tasse (518g)
- ☐ veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)

Backwaren

- ☐ Brot
9 Scheibe (288g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

- ☐ Parmesan
1 TL (2g)
- ☐ Schlagsahne
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Butter
1/2 Stange (55g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Ziegenkäse
2 oz (57g)

Getränke

- ☐ Wasser
11 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (156g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Pesto
2 EL (31g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 EL (21g)
- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

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

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

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Spiegeleier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n) - 200 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee
1/2 EL (11g)
Butter
1/2 EL (7g)
Brot
1 1/2 Scheibe (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee
1 EL (21g)
Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schnelle Haferflocken

4 EL (20g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

3/4 Tasse (60g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1/2 EL (4g)

Zucker

1 1/2 EL (20g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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 3 Mahlzeiten:

Butter

1 EL (14g)

Brot

3 Scheibe (96g)

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

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 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Gemischte Nüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
5 TL (28g)
Vegetarische Chik'n-Tender
6 2/3 Stücke (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)
Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz - 223 kcal ● 34g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

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.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

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.

Geröstete Karotten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

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.

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Dosen-Thunfisch

1 Päckchen (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

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

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
getrockneter Dill
1 TL (1g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Garnelen-Scampi

523 kcal ● 25g Protein ● 31g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
Schalotten, fein gehackt
3/4 EL, gehackt (8g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
3 oz (85g)
Parmesan
1 TL (2g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
ungekochte trockene Pasta
1 1/2 oz (43g)
Schlagsahne
2 1/4 EL (mL)
Butter
1 1/2 EL (21g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.\r\nWährend die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.\r\nWenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.\r\nKnoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.\r\nSahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.\r\nDie Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.\r\nAuf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



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

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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 ab gespült

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 ab gespült

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!

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

3 Prise (2g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Pesto

1 EL (16g)

Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

1 oz (28g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Pesto

2 EL (31g)

Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

2 oz (57g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen. Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen. In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

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.

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.
-