

# Meal Plan - 2000 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** 1914 kcal ● 165g Protein (34%) ● 83g Fett (39%) ● 99g Kohlenhydrate (21%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**  
1 Glas(se)- 155 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Edamame-Krautsalat-Bowl**  
294 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Walnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal

## Abendessen

625 kcal, 66g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
171 kcal



**Überbackener Tilapia**  
10 2/3 oz- 453 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day  
2

1956 kcal ● 135g Protein (28%) ● 76g Fett (35%) ● 147g Kohlenhydrate (30%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

290 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Toast mit Butter und Marmelade**

1 Scheibe(n)- 133 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**

1 Glas(se)- 155 kcal

## Mittagessen

625 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Edamame-Krautsalat-Bowl**

294 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Walnüsse**

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

## Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**

281 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

385 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day  
3

2043 kcal ● 126g Protein (25%) ● 70g Fett (31%) ● 176g Kohlenhydrate (35%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

365 kcal, 17g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

69 kcal

## Snacks

270 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Pistazien**

188 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

575 kcal, 29g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Milch**

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**

389 kcal

## Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**

281 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

385 kcal

Day  
4

2005 kcal ● 132g Protein (26%) ● 93g Fett (42%) ● 131g Kohlenhydrate (26%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

365 kcal, 17g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

69 kcal

## Snacks

270 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Pistazien**

188 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

580 kcal, 36g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Karotten**

2 Karotte(s)- 106 kcal



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**Instant-Kartoffelpüree**

207 kcal

## Abendessen

625 kcal, 35g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**

281 kcal



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal

Day  
5

2045 kcal ● 136g Protein (27%) ● 98g Fett (43%) ● 118g Kohlenhydrate (23%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

365 kcal, 17g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Double Chocolate Proteinshake

69 kcal

## Snacks

270 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 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

615 kcal, 33g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tofu-Spinat-Salat

370 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

## Abendessen

625 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

1 Würstchen- 361 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Day  
6

2007 kcal ● 130g Protein (26%) ● 67g Fett (30%) ● 180g Kohlenhydrate (36%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

315 kcal, 13g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Snacks

245 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Veggie-Burger**  
2 Burger- 550 kcal



**Erbsen**  
106 kcal

## Abendessen

625 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**  
1 Würstchen- 361 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day  
7

1974 kcal ● 126g Protein (26%) ● 46g Fett (21%) ● 219g Kohlenhydrate (44%) ● 45g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

315 kcal, 13g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Snacks

245 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Veggie-Burger**  
2 Burger- 550 kcal



**Erbsen**  
106 kcal

## Abendessen

595 kcal, 39g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
455 kcal

## Süßwaren

- ☐ Gelee  
2 TL (14g)
- ☐ Kakaopulver  
1/2 EL (3g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
2 TL (9g)
- ☐ Ei(er)  
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch  
4 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 3/4 Becher (473g)
- ☐ Eiklar  
1/2 Tasse (122g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe (128g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
4 Brötchen (204g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (260g)
- ☐ Paprika  
1 klein (74g)
- ☐ Gurke  
4 Gurke (ca. 21 cm) (1166g)
- ☐ Tomaten  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (241g)
- ☐ Sellerie, roh  
4 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (173g)
- ☐ Karotten  
7 mittel (438g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ rote Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Knoblauch  
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
4 EL (34g)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Rotweinessig  
1 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill  
1 EL (3g)
- ☐ Cayennepfeffer  
1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig  
1/2 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
2/3 lbs (299g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Orange  
7 Orange (1078g)
- ☐ Birnen  
3 mittel (534g)
- ☐ Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ Wasser  
12 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kartoffelpüree-Mischung  
2 oz (57g)
- ☐ frische Petersilie  
3 Stängel (3g)
- ☐ frischer Spinat  
1 1/2 Tasse(n) (45g)
- ☐ Ketchup  
4 EL (68g)
- ☐ gefrorene Erbsen  
2 Tasse (268g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (217g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
4 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen  
1/2 Tasse (57g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)

- ☐ Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Pekannüsse  
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1/4 EL (3g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 Dose(n) (439g)
- ☐ schwarze Bohnen  
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ fester Tofu  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose (411g)
- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
7/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 Dose (≈540 g) (526g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht  
3 EL (32g)
  - ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gelee**  
1 TL (7g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gelee**  
2 TL (14g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

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

### Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 klein (18g)  
**Paprika, gehackt**  
1/2 klein (37g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)  
**Paprika, gehackt**  
1 klein (74g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Birnen

3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Proteinshake

69 kcal ● 14g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

#### Kakaopulver

4 Prise (1g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

#### Kakaopulver

1/2 EL (3g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

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

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Eiklar**  
4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Eiklar**  
1/2 Tasse (122g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und 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 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Toast

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

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

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Edamame-Krautsalat-Bowl

294 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten, in Stäbchen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

2 1/4 Tasse (203g)

#### Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten, in Stäbchen geschnitten

3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

4 1/2 Tasse (405g)

#### Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

#### **Vollmilch**

1 1/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

389 kcal ● 20g Protein ● 4g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### **schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**

1/2 Dose(n) (220g)

#### **Knoblauch, gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Cayennepfeffer**

1/2 Prise (0g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

#### **Öl**

1/4 TL (mL)

#### **Gefrorene Maiskörner**

4 EL (34g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Quinoa, ungekocht**

3 EL (32g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.\r\nQuinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.\r\nGefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

#### **Öl**

1 TL (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.

---

### 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.

### Instant-Kartoffelpüree

207 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Kartoffelpüree-Mischung**

2 oz (57g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Tofu-Spinat-Salat

370 kcal ● 15g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

#### **Avocados, in Würfel geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten**

1/4 Packung (450 g) (113g)

#### **frischer Spinat, gehackt**

1 1/2 Tasse(n) (45g)

#### **Tomaten**

3 Kirschtomaten (51g)

#### **Öl, geteilt**

1 EL (mL)

#### **Zitronensaft**

1 EL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Sojasauce**

1 EL (mL)

#### **Sonnenblumenkerne**

1/4 EL (3g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Hälfte des Öls vermischen.
3. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und gut vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
4. Optional: In Frischhaltefolie einwickeln und ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier auslegen. Tofu darauf verteilen.
6. 30 Minuten im Ofen backen, dabei zur Halbzeit wenden.
7. Salat zusammenstellen, indem Tofu, Tomaten und Avocado auf einem Bett aus Spinat platziert werden.
8. Mit Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, dem restlichen Öl und Salz/Pfeffer nach Geschmack toppen.
9. Vermengen und servieren.
10. Aufbewahrungshinweis: Bei Meal-Prep überschüssigen Tofu in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Dressing separat ebenfalls luftdicht im Kühlschrank lagern. Alle Komponenten erst vor dem Essen miteinander vermischen.

### 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.

---

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

#### Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

#### Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

---

### Erbsen

106 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### gefrorene Erbsen

1 Tasse (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### gefrorene Erbsen

2 Tasse (268g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

#### **Gemischte Blattsalate**

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

#### **Salatdressing**

2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Überbackener Tilapia

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

#### **Salz**

1/3 TL (2g)

#### **Olivenöl**

4 TL (mL)

#### **Tilapia, roh**

2/3 lbs (299g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### **Zitronensaft**

2 TL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in Halbmonde geschnitten**

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

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

#### **Rotweinessig**

1 TL (mL)

#### **getrockneter Dill**

1 TL (1g)

#### **Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

#### **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

#### **rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in Halbmonde geschnitten**

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

#### **Olivenöl**

2 EL (mL)

#### **Rotweinessig**

2 TL (mL)

#### **getrockneter Dill**

2 TL (2g)

#### **Zitronensaft**

1 EL (mL)

#### **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1 Tasse (280g)

#### **rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 groß (72g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (220g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (439g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

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

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Rotweinessig**

1 TL (mL)

**getrockneter Dill**

1 TL (1g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

4 TL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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!

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

### Öl

1/2 EL (mL)

### Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

### Öl

1 EL (mL)

### Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## 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.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

### Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

455 kcal ● 19g Protein ● 5g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**frische Petersilie, gehackt**  
1 2/3 Stängel (2g)  
**Tomaten, gehackt**  
3/8 Roma-Tomate (33g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült**  
3/8 Dose (187g)  
**Gurke, gehackt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (63g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 1/3 Prise (1g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Instant-Couscous, gewürzt**  
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

## 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.