

Meal Plan - 2100 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

2050 kcal ● 135g Protein (26%) ● 45g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (48%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 22g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei](#)
269 kcal



[Milch](#)
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Einfacher Sardinensalat](#)
265 kcal



[fettarmer Joghurt](#)
1 Becher- 181 kcal



[Banane](#)
2 Banane(n)- 233 kcal

Snacks

315 kcal, 20g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Frühstücksflocken mit Proteinmilch](#)
248 kcal



[Pfirsich](#)
1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

550 kcal, 22g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Veggie-Burger](#)
2 Burger- 550 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
2

2122 kcal ● 152g Protein (29%) ● 56g Fett (24%) ● 228g Kohlenhydrate (43%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 22g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei
269 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

315 kcal, 20g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
248 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Sardinensalat
265 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal

Abendessen

625 kcal, 39g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Seitan Philly Cheesesteak
1 Sub(s)- 571 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Day
3

2098 kcal ● 134g Protein (26%) ● 91g Fett (39%) ● 147g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 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

Mittagessen

645 kcal, 30g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal



Muschel-Chowder

1/2 Dose- 182 kcal

Abendessen

640 kcal, 35g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s)- 457 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Day
4

2110 kcal ● 133g Protein (25%) ● 95g Fett (40%) ● 133g Kohlenhydrate (25%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 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

Mittagessen

645 kcal, 30g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal



Muschel-Chowder

1/2 Dose- 182 kcal

Abendessen

650 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Knoblauch-Collard Greens

159 kcal



Hausgemachte Kartoffelpüree

179 kcal



Cajun-Tofu

314 kcal

Day
5

2090 kcal ● 145g Protein (28%) ● 66g Fett (28%) ● 182g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

350 kcal, 21g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

295 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 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

Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal

Day
6

2110 kcal ● 139g Protein (26%) ● 69g Fett (29%) ● 204g Kohlenhydrate (39%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse](#)
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Lachs & Artischocken-Salat](#)
315 kcal



[Pfirsich](#)
1 Pfirsich- 66 kcal



[Naan-Brot](#)
1 Stück(e)- 262 kcal

Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Süßkartoffel-Chips](#)
15 Chips- 116 kcal



[Naturjoghurt](#)
1 Tasse- 155 kcal

Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfaches Tempeh](#)
6 oz- 443 kcal



[Aromatisierte Reis-Mischung](#)
191 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

2101 kcal ● 161g Protein (31%) ● 76g Fett (32%) ● 165g Kohlenhydrate (31%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

400 kcal, 13g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse](#)
1 1/2 Bagel(s)- 399 kcal

Mittagessen

625 kcal, 35g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap](#)
1 Wrap(s)- 426 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
196 kcal

Snacks

270 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Süßkartoffel-Chips](#)
15 Chips- 116 kcal



[Naturjoghurt](#)
1 Tasse- 155 kcal

Abendessen

645 kcal, 63g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Überbackener Tilapia](#)
10 2/3 oz- 453 kcal



[Gebackene Pommes](#)
193 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
5 mittel ($\approx 17,8\text{--}20,0$ cm lang) (590g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)
- ☐ Nektarine
3 mittel ($\approx 6,4$ cm $\varnothing$) (426g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft
2 TL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
12 1/2 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (388g)
- ☐ Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈ 170 g) (340g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ Ei(er)
3 groß (150g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
2 Tasse (490g)
- ☐ Frischkäse
1/4 Tasse (65g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
- ☐ Frühstücksflocken
2 Portion (60g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ Paprika
1/2 klein (37g)
- ☐ Zwiebel
1/3 mittel ($\approx 6,4$ cm $\varnothing$) (35g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (388g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kartoffeln
14 1/2 oz (412g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
1 Tasse Herzen (168g)
- ☐ Karotten
1/2 mittel (31g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Bagel
3 kleiner Bagel ($\varnothing 7,5$ cm) (207g)
- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
2 Dose (184g)
- ☐ Lachs aus der Dose
1/2 lbs (255g)
- ☐ Tilapia, roh
2/3 lbs (299g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Fette und Öle

- ☐ Honig
2 EL (42g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/2 TL (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)

Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (297g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
2 Tasse (120g)
- ☐ Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hummus
2 EL (30g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Milch vermischen. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit Bananenscheiben belegen. Servieren.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Honig

2 EL (42g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

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

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Ballaststoffreiches Müsli

2/3 Tasse (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Ballaststoffreiches Müsli

2 Tasse (120g)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 399 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischkäse

2 1/4 EL (33g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischkäse

1/4 Tasse (65g)

Bagel

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Frischkäse aufstreichen.
3. Genießen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

1 Dose (92g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

2 Dose (184g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Bratscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Muschel-Chowder

1/2 Dose - 182 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Konservierte Clam Chowder

1/2 Dose (ca. 525 g) (260g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Artischocken, aus der Dose

1 Tasse Herzen (168g)

Lachs aus der Dose

1/2 lbs (255g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln 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.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
 2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

248 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

2 Portion (60g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffelchips
15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Naturjoghurt

1 Tasse - 155 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naturjoghurt (fettarm)
1 Tasse (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
2 Tasse (490g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veggie-Burger

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



Ergibt 2 Burger

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Ketchup
2 EL (34g)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

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 Gewürz Gurken hinzufügen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

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

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s) - 457 kcal ● 32g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 Tender(s)

Ketchup

2 EL (34g)

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Pfirsich

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



Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

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.

Hausgemachte Kartoffelpüree

179 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

1/2 lbs (227g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

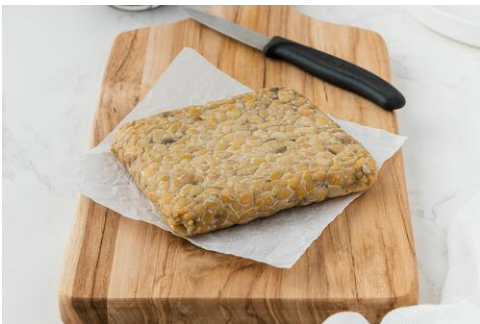
1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

würzige Reis-Mischung

1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

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.

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. 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.
-