

Meal Plan - 2400 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

2341 kcal ● 158g Protein (27%) ● 80g Fett (31%) ● 209g Kohlenhydrate (36%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Karottensticks](#)

1 Karotte(n)- 27 kcal



[fettarmer Joghurt](#)

2 Becher- 362 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Reiswaffel](#)

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal



[Milch](#)

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

805 kcal, 42g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

436 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

196 kcal



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

1 Sub(s)- 468 kcal

Day
2

2382 kcal ● 208g Protein (35%) ● 78g Fett (29%) ● 184g Kohlenhydrate (31%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reiswaffel

2 Reiswaffel(n)- 69 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

805 kcal, 42g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

705 kcal, 86g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsen

231 kcal



Cajun-Kabeljau

13 1/2 oz- 421 kcal



Geröstete Karotten

1 Karotte(s)- 53 kcal

Day
3

2388 kcal ● 158g Protein (26%) ● 64g Fett (24%) ● 267g Kohlenhydrate (45%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal

Snacks

265 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reiswaffel
2 Reiswaffel(n)- 69 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Belizischer Reis & Bohnen
543 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

720 kcal, 41g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day 4

2399 kcal ● 166g Protein (28%) ● 69g Fett (26%) ● 244g Kohlenhydrate (41%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 20g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

720 kcal, 41g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Day
5

2388 kcal ● 216g Protein (36%) ● 89g Fett (34%) ● 156g Kohlenhydrate (26%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

345 kcal, 20g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal

Snacks

315 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Chik'n-Nuggets

12 Nuggets- 662 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

740 kcal, 91g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Überbackener Tilapia

16 oz- 680 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day
6

2355 kcal ● 188g Protein (32%) ● 93g Fett (35%) ● 165g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Cremiges Rührei

364 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Snacks

245 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Chik'n-Nuggets

12 Nuggets- 662 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

730 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



Knoblauch-Collard Greens

119 kcal

Day
7

2363 kcal ● 186g Protein (31%) ● 92g Fett (35%) ● 163g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

400 kcal, 27g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Cremiges Rührei
364 kcal



Brombeeren
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Snacks

245 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1 1/2 Dose- 530 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

730 kcal, 49g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



Knoblauch-Collard Greens
119 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Kidneybohnen
3/4 Dose (336g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
10 Stiel, mittel (19–20 cm) (400g)
- ☐ Karotten
4 2/3 mittel (286g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (214g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Rote Paprika
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Ketchup
2/3 Tasse (193g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈ 540 g) (1578g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 1/2 Dose (≈ 540 g) (800g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
6 Kuchen (54g)

Milch- und Eierprodukte

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
24 Nuggets (516g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
21 1/3 Stücke (544g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (8g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
13 1/2 oz (383g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (262g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

☐ Käsestange
3 Stange (84g)

☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
6 Behälter (≈170 g) (1020g)

☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)

☐ Butter
4 TL (18g)

☐ Ei(er)
8 groß (400g)

Getränke

☐ Wasser
20 Tasse(n) (mL)

☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Fette und Öle

☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

☐ Öl
2 1/4 oz (mL)

☐ Olivenöl
2 EL (mL)

☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)

☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Frühstückscerealien

☐ Granola
1/2 Tasse (45g)

☐ Schnelle Haferflocken
1 Tasse (80g)

Süßwaren

☐ Zucker
2 EL (26g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
6 Behälter (≈170 g) (1020g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Zucker

1 EL (13g)

Schnelle Haferflocken

1/2 Tasse (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

2 TL (5g)

Zucker

2 EL (26g)

Schnelle Haferflocken

1 Tasse (80g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cremiges Rührei

364 kcal ● 26g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

4 TL (18g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Ei(er)

8 groß (400g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren

1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

1/2 Tasse (128g)

Sellerie, roh

8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rote Paprika, gehackt

1/6 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (22g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/4 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/8 Dose (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rote Paprika, gehackt

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/4 Dose (336g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken. Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist. Servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Nuggets

12 Nuggets - 662 kcal ● 37g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

12 Nuggets (258g)

Ketchup

3 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

24 Nuggets (516g)

Ketchup

6 EL (102g)

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

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Selleriestange

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose - 530 kcal ● 19g Protein ● 26g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Reiswaffel

2 Reiswaffel(n) - 69 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

2 Kuchen (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

6 Kuchen (54g)

1. Guten Appetit.

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.

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

Granola

4 EL (23g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt

1/2 Tasse (72g)

Granola

1/2 Tasse (45g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Für alle 2 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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

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 darübergerben.

Veganer Fleischbällchen-Sub

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



Ergibt 1 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Cajun-Kabeljau

13 1/2 oz - 421 kcal ● 69g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/2 oz

Öl

3/4 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1 1/2 EL (10g)

Kabeljau, roh

13 1/2 oz (383g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Geröstete Karotten

1 Karotte(s) - 53 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

Öl

1/2 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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)



1. (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.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Öl

2 TL (mL)



1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Überbackener Tilapia

16 oz - 680 kcal ● 90g Protein ● 35g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Zitronensaft
1 EL (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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

Vegetarische Chik'n-Tender

21 1/3 Stücke (544g)

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

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Öl

3/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-