

Meal Plan - 2600-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

2631 kcal ● 186g Protein (28%) ● 104g Fett (35%) ● 191g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

485 kcal, 17g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Kefir](#)

150 kcal



[Ballaststoffreiches Müsli](#)

227 kcal



[English Muffin mit Butter](#)

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal

Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait](#)

282 kcal



[Apfelmus](#)

57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 33g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Getrocknete Cranberries](#)

1/4 Tasse- 136 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)

6 Tender(s)- 343 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 348 kcal

Abendessen

765 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)

764 kcal

Day
2

2631 kcal ● 186g Protein (28%) ● 104g Fett (35%) ● 191g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

485 kcal, 17g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kefir

150 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal



English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal

Snacks

340 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

282 kcal



Apfelmus

57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 33g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal

Abendessen

765 kcal, 71g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Avocado-Thunfischsalat

764 kcal

Day
3

2618 kcal ● 196g Protein (30%) ● 112g Fett (39%) ● 171g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

830 kcal, 45g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s)- 557 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen

347 kcal



Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz- 464 kcal

Day
4

2596 kcal ● 197g Protein (30%) ● 108g Fett (38%) ● 176g Kohlenhydrate (27%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

805 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Muschel-Chowder

1 1/2 Dose- 546 kcal

Abendessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen

347 kcal



Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz- 464 kcal

Day
5

2636 kcal ● 181g Protein (28%) ● 104g Fett (36%) ● 209g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Milch](#)
1 Päckchen(s)- 276 kcal



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

330 kcal, 23g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Milch](#)
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



[Brombeer-Granola-Parfait](#)
229 kcal

Mittagessen

805 kcal, 46g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
2 Becher- 261 kcal



[Muschel-Chowder](#)
1 1/2 Dose- 546 kcal

Abendessen

920 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
203 kcal



[Naan-Brot](#)
1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2621 kcal ● 172g Protein (26%) ● 76g Fett (26%) ● 280g Kohlenhydrate (43%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Milch](#)
1 Päckchen(s)- 276 kcal



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

300 kcal, 4g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)
1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Getrocknete Cranberries](#)
1/4 Tasse- 136 kcal

Mittagessen

890 kcal, 59g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Im Ofen gebackener Pesto-Lachs](#)
8 oz- 538 kcal



[Couscous](#)
352 kcal

Abendessen

850 kcal, 50g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



[Milch](#)
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2621 kcal ● 172g Protein (26%) ● 76g Fett (26%) ● 280g Kohlenhydrate (43%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 11g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Milch](#)
1 Päckchen(s)- 276 kcal



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

300 kcal, 4g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)
1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Getrocknete Cranberries](#)
1/4 Tasse- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

890 kcal, 59g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Im Ofen gebackener Pesto-Lachs](#)
8 oz- 538 kcal



[Couscous](#)
352 kcal

Abendessen

850 kcal, 50g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



[Milch](#)
1 Tasse(n)- 149 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 klein (79g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (188g)
- ☐ Ketchup
3 EL (51g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 1/2 Dose (774g)
- ☐ Lachs
4 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (793g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
8 Tasse (240g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Nährhefe
1 EL (4g)
- ☐ Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Vollmilch
7 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/4 Stange (24g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Backwaren

- ☐ English Muffins
1 Muffin(s) (57g)
- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
4 TL (19g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 Tasse (148g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ getrocknete Cranberries
1 Tasse (160g)
- ☐ Brombeeren
3/4 Tasse (108g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Orange
5 Orange (770g)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Getränke

- ☐ Wasser
19 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

- ☐ Granola
3/4 Tasse (68g)
- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
5 Päckchen (215g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1/4 Tasse (59g)
 - ☐ Konservierte Clam Chowder
3 Dose (ca. 525 g) (1557g)
 - ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Ballaststoffreiches Müsli

1 1/3 Tasse (80g)

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

English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s) - 106 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca.
2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (5g)

English Muffins

1/2 Muffin(s) (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca.
2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (10g)

English Muffins

1 Muffin(s) (57g)

1. Den English Muffin der Länge nach aufschneiden.
2. Optional: Für ein paar Minuten toasten.
3. Butter auf beiden Hälften verstreichen.
4. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

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.

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

3 EL (51g)

Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

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

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Butter, weich

1 EL (14g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Pesto

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 2 Pfirsich

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Muschel-Chowder

1 1/2 Dose - 546 kcal ● 18g Protein ● 33g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Konservierte Clam Chowder
1 1/2 Dose (ca. 525 g) (779g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder
3 Dose (ca. 525 g) (1557g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

8 oz - 538 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

4 TL (21g)

Lachs

1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

2 2/3 EL (43g)

Lachs

2 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (453g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Couscous

352 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt

5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Quinoa, ungekocht

2 EL (21g)

Chiasamen

2 TL (9g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

Chiasamen

4 TL (19g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

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

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt
3/4 Tasse (108g)

Granola
3/4 Tasse (68g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrocknete Cranberries

4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries

1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (31g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (79g)

Dosen-Thunfisch

1 3/4 Dose (301g)

Gemischte Blattsalate

1 3/4 Tasse (53g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Limettensaft

1 3/4 TL (mL)

Avocados

7/8 Avocado(s) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

7/8 klein (61g)

Tomaten

14 EL, gehackt (158g)

Dosen-Thunfisch

3 1/2 Dose (602g)

Gemischte Blattsalate

3 1/2 Tasse (105g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (1g)

Limettensaft

3 1/2 TL (mL)

Avocados

1 3/4 Avocado(s) (352g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1 Tasse (192g)

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.

Lachs mit Orange & Rosmarin

6 oz - 464 kcal ● 36g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Orange
1 Orange (154g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Orange
2 Orange (308g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Zwiebel
1/4 klein (18g)
Paprika
1 groß (164g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

Naan-Brot

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

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren
6 Fleischbällchen (180g)
Pasta-Sauce
6 EL (98g)
Nährhefe
1/2 EL (2g)
Sub-Brötchen
1 1/2 Brötchen (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
Nährhefe
1 EL (4g)
Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)

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.

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.

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.
-