

Meal Plan - 2900 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

2905 kcal ● 186g Protein (26%) ● 112g Fett (35%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 28g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats
169 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

395 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

920 kcal, 31g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta
731 kcal

Abendessen

900 kcal, 45g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
322 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
577 kcal

Day
2

2905 kcal ● 186g Protein (26%) ● 112g Fett (35%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 28g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats
169 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

395 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

920 kcal, 31g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta
731 kcal

Abendessen

900 kcal, 45g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
322 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
577 kcal

Day
3

2865 kcal ● 186g Protein (26%) ● 95g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

400 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

945 kcal, 33g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

793 kcal

Abendessen

860 kcal, 49g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal



Buttriger Naturreis

417 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

2865 kcal ● 186g Protein (26%) ● 95g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

400 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

945 kcal, 33g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

793 kcal

Abendessen

860 kcal, 49g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal



Buttriger Naturreis

417 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal

Proteingänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2891 kcal ● 212g Protein (29%) ● 108g Fett (34%) ● 217g Kohlenhydrate (30%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Grüner Proteinshake

261 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Milch)

387 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

905 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Linsen

347 kcal



Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal

Abendessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Caesar-Pasta-Salat

576 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Day
6

2876 kcal ● 206g Protein (29%) ● 136g Fett (42%) ● 171g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

430 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Milch)
387 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

905 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal



Linsen
347 kcal



Tofu-Parmesan
1 Tofu-Planken- 349 kcal

Abendessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Caesar-Pasta-Salat
576 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Day
7

2891 kcal ● 261g Protein (36%) ● 104g Fett (32%) ● 181g Kohlenhydrate (25%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

430 kcal, 25g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

400 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Milch)
387 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

980 kcal, 105g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
16 oz- 596 kcal



Linsen
174 kcal



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal

Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Linsen-Chili
725 kcal

Fette und Öle

- Salatdressing
1 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 3/4 EL (mL)
- Öl
1/3 Tasse (mL)
- Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- Caesar-Dressing
1/3 Tasse (78g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1292g)
- Knoblauch
12 Zehe(n) (36g)
- frischer Spinat
1 3/4 Packung (ca. 285 g) (494g)
- Zwiebel
3 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (376g)
- Karotten
20 1/4 mittel (1236g)
- Sellerie, roh
9 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (380g)
- Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
- Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
- ganze Tomaten aus der Dose
13 1/4 EL (200g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
16 1/2 Tasse (495g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)
- Nährhefe
2 EL (8g)

Getränke

- Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
13 1/3 oz (380g)
- Vollkornreis (brauner Reis)
13 1/4 EL (158g)
- Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (92g)
- Maisstärke
1 EL (8g)
- getrockneter Bulgur
6 3/4 EL (58g)

Obst und Fruchtsäfte

- Banane
4 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (531g)
- gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- Klementinen
6 Frucht (444g)
- Orange
3 Orange (462g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
- geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)
- Kidneybohnen
1 1/2 Dose (672g)
- Erdnussbutter
5 EL (80g)
- Linsen, roh
1 2/3 Tasse (320g)
- fester Tofu
14 oz (397g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- Pizzasauce
3 EL (47g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)

Süßwaren

- Proteinpulver
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)
- Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/3 oz (9g)
- Salz
3/4 oz (18g)
- frischer Basilikum
2 2/3 EL, gehackt (7g)
- Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (7g)
- Chilipulver
2 1/2 TL (7g)

Milch- und Eierprodukte

- Parmesan
3 oz (87g)
- Butter
1/3 Tasse (78g)
- Ei(er)
8 groß (400g)
- Frischer Mozzarella
1/3 lbs (151g)
- Vollmilch
6 3/4 Tasse(n) (mL)
- geriebener Mozzarella
2 oz (57g)

- Ahornsirup
2 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
10 Mandel (12g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
 - Tilapia, roh
1 lbs (448g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kaffee Overnight Protein Oats

169 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kaffee, aufgebrüht

1 1/2 EL (22g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kaffee, aufgebrüht

3 EL (44g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

2 TL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Abdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. 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.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

3 Orange (462g)

Banane, gefroren

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

Proteinpulver, Vanille

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

12 mittel (732g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Parmesan

2 EL (10g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 TL (3g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Parmesan

4 EL (20g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal ● 27g Protein ● 27g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Parmesan

4 EL (25g)

frischer Spinat

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 TL, gemahlen (5g)

Salz

4 Prise (3g)

Parmesan

1/2 Tasse (50g)

frischer Spinat

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Butter

3 EL (43g)

ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (228g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

793 kcal ● 30g Protein ● 26g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \emptyset) (83g)
Knoblauch, gewürfelt
2 1/4 Zehe(n) (7g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
3/4 Dose (336g)
Öl
3/4 EL (mL)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 mittel, ganz ($\emptyset \approx 6,0$ cm) (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm \emptyset) (165g)
Knoblauch, gewürfelt
4 1/2 Zehe(n) (14g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose (672g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (92g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
Tomaten, gehackt
3 mittel, ganz ($\emptyset \approx 6,0$ cm) (369g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
 2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich sind, etwa 10 Minuten.
 3. Tomaten, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken verwenden. Umrühren und die Gewürze etwa 1 Minute anrösten.
 4. Kidneybohnen, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen. Erdnussbutter im Wasser auflösen und zu einer saucenartigen Konsistenz rühren. Weitere 5–8 Minuten kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind und die Sauce blubbert.
 5. Reis auf einen Teller geben und das Curry darauf verteilen. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

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, ab gespült
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (2g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
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.

Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

Pizzasauce

1 1/2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Nährhefe

1 EL (4g)

fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geriebener Mozzarella

2 oz (57g)

Pizzasauce

3 EL (47g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

1 EL (8g)

Nährhefe

2 EL (8g)

fester Tofu, abgetupft

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz - 596 kcal ● 90g Protein ● 26g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Tilapia, roh

16 oz (448g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
4 EL (48g)

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.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten
4 groß (288g)
Öl
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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.
-

Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Vollmilch

4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 2/3 oz (76g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)
frischer Basilikum
4 TL, gehackt (4g)
Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/3 lbs (151g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)
frischer Basilikum
2 2/3 EL, gehackt (7g)
Balsamico-Vinaigrette
2 2/3 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (108g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (329g)
Öl
3/4 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (659g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buttriger Naturreis

417 kcal ● 6g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
Vollkornreis (brauner Reis)
6 2/3 EL (79g)
Butter
1 1/4 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
5 Prise (4g)
Vollkornreis (brauner Reis)
13 1/3 EL (158g)
Butter
2 1/2 EL (36g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Caesar-Pasta-Salat

576 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Caesar-Dressing
2 2/3 EL (39g)
Parmesan
4 TL (8g)
Kale-Blätter
1/6 Bund (28g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
Caesar-Dressing
1/3 Tasse (78g)
Parmesan
2 2/3 EL (17g)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Tomaten
16 EL Cherrytomaten (149g)
ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben, vollständig abkühlen lassen.
2. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
3. Tomaten mit Olivenöl vermengen und auf ein Backblech legen. 8–10 Minuten backen, bis sie weich sind und aufplatzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Grünkohl in Stücke reißen und zur abgekühlten Pasta geben.
5. Tomaten, Salz und Pfeffer zur Pasta geben und vermengen.
6. Die Schüssel kühlen.
7. Mit Parmesan und Dressing servieren.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Linsen-Chili

725 kcal ● 31g Protein ● 16g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

13 1/3 EL (200g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/4 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

6 2/3 EL (58g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Chilipulver

2 1/2 TL (7g)

Linsen, roh

6 2/3 EL (80g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

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.
