

# Meal Plan - 3100 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 3060 kcal ● 196g Protein (26%) ● 111g Fett (33%) ● 279g Kohlenhydrate (36%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Cracker**  
12 Stück(e)- 203 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



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

## Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Grüner Proteinshake**  
130 kcal



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



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 45g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Nektarine**  
2 Nektarine(n)- 140 kcal



**Mediterraner Chick'n-Wrap**  
2 Wrap(s)- 813 kcal

## Abendessen

975 kcal, 52g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
11 Tender(s)- 628 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
345 kcal

Day  
2

3060 kcal ● 196g Protein (26%) ● 111g Fett (33%) ● 279g Kohlenhydrate (36%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Grüner Proteinshake

130 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 45g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s)- 813 kcal

## Abendessen

975 kcal, 52g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s)- 628 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal

Day  
3

3085 kcal ● 210g Protein (27%) ● 146g Fett (43%) ● 180g Kohlenhydrate (23%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

470 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

965 kcal, 42g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal

## Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Day  
4

3114 kcal ● 206g Protein (26%) ● 148g Fett (43%) ● 179g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Ei- & Avocado-Salat  
266 kcal



Banane  
2 Banane(n)- 233 kcal

## Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter  
264 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

965 kcal, 42g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)  
2 Dose- 494 kcal



Tomaten-Avocado-Salat  
469 kcal

## Abendessen

985 kcal, 69g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Avocado-Thunfischsalat  
436 kcal



Käse-Stick  
2 Stück- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse  
3/8 Tasse(n)- 383 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
5

3097 kcal ● 211g Protein (27%) ● 101g Fett (29%) ● 276g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Ei- & Avocado-Salat  
266 kcal



Banane  
2 Banane(n)- 233 kcal

## Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter  
264 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 60g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Lachs Alfredo Pasta  
627 kcal



Milch  
2 Tasse(n)- 298 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 55g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch  
656 kcal



Einfacher Kichererbsensalat  
350 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

3065 kcal ● 210g Protein (27%) ● 108g Fett (32%) ● 252g Kohlenhydrate (33%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

520 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier  
3 Ei(er)- 238 kcal

## Snacks

340 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben  
189 kcal



Geröstete Erdnüsse  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 60g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Lachs Alfredo Pasta  
627 kcal



Milch  
2 Tasse(n)- 298 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 55g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch  
656 kcal



Einfacher Kichererbsensalat  
350 kcal

Day  
7

3076 kcal ● 201g Protein (26%) ● 112g Fett (33%) ● 273g Kohlenhydrate (35%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

520 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier  
3 Ei(er)- 238 kcal

## Snacks

340 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben  
189 kcal



Geröstete Erdnüsse  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

975 kcal, 41g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher- 261 kcal



Tomaten-Avocado-Salat  
293 kcal



Tomatensuppe  
2 Dose- 421 kcal

## Abendessen

965 kcal, 66g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gebratener Grünkohl  
91 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia  
10 oz- 501 kcal



Buttriger Naturreis  
375 kcal

## Backwaren

- ☐ Cracker  
36 Cracker (126g)
- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)
- ☐ Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Feta  
1/2 Tasse (75g)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ Butter  
3 EL (42g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup  
1/3 Tasse (94g)
- ☐ Kale-Blätter  
2/3 lbs (315g)
- ☐ Gurke  
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ Tomaten  
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (696g)
- ☐ frischer Spinat  
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (331g)
- ☐ Knoblauch  
1 1/2 Zehe (5g)
- ☐ frische Petersilie  
4 1/2 Stängel (5g)

## Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
1 3/4 lbs (845g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/3 Tasse (130g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
5 Becher (850g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
18 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (120g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
56 TL (170g)
- ☐ fester Tofu  
2/3 lbs (298g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose (672g)

## Snacks

- ☐ großer Müsliriegel  
2 Riegel (74g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- ☐ Apfelessig  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (13g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- ☐ Thymian, frisch  
1/4 EL (1g)
- ☐ Paprika  
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Alfredo-Soße  
3/4 Tasse (180g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Avocados  
5 3/4 Avocado(s) (1164g)
- ☐ Nektarine  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ Orange  
5 Orange (770g)
- ☐ Banane  
6 3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (797g)
- ☐ Limettensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)
- ☐ Trauben  
6 1/2 Tasse (598g)

- ☐ Olivenöl  
5 TL (mL)
- ☐ Öl  
1 1/4 oz (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 Dose (344g)
- ☐ Lachs  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Tilapia, roh  
10 oz (280g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter  
2 1/4 EL (36g)
- ☐ Kokosflocken  
2 1/4 EL (12g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/4 lbs (128g)
  - ☐ Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (26g)
  - ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
6 EL (71g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Cracker

12 Stück(e) - 203 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Cracker

12 Cracker (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Cracker

36 Cracker (126g)

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.

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
2 groß (100g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Tasse (20g)  
**Avocados**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
4 groß (200g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/3 Tasse (40g)  
**Avocados**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Butter

1 EL (14g)

#### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

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

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

---

### Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 813 kcal ● 42g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gurke, gehackt**  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 oz (142g)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Feta**  
4 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke, gehackt**  
1 Tasse, Scheiben (104g)  
**Tomaten, gehackt**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 oz (284g)  
**Weizentortillas**  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)  
**Feta**  
1/2 Tasse (75g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

#### Limettensaft

2 EL (mL)

#### Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

#### schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

#### Salz

1 TL (6g)

#### Knoblauchpulver

1 TL (3g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

2 Avocado(s) (402g)

#### Limettensaft

4 EL (mL)

#### Zwiebel

4 EL, fein gehackt (60g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Lachs Alfredo Pasta

627 kcal ● 45g Protein ● 27g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### ungekochte trockene Pasta

2 1/4 oz (64g)

#### Alfredo-Soße

6 EL (90g)

#### frischer Spinat

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

#### Lachs

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (128g)

#### Alfredo-Soße

3/4 Tasse (180g)

#### frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

#### Lachs

3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Tomaten, gewürfelt**  
5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

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.

### Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**

1/2 Orange (77g)

**Banane, gefroren**

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

**Proteinpulver, Vanille**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Orange**

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**großer Müsliriegel**  
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Äpfel, gehackt**  
3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(89g)  
**Mandelbutter**  
3/4 EL (12g)  
**Kokosflocken**  
3/4 EL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Äpfel, gehackt**  
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (410g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(266g)  
**Mandelbutter**  
2 1/4 EL (36g)  
**Kokosflocken**  
2 1/4 EL (12g)

1. Bananen- und Apfelstücke in eine Schüssel geben. Vermengen.
2. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Mandelbutter beträufeln.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Trauben

189 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Trauben**  
3 1/4 Tasse (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
6 1/2 Tasse (598g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Erdnüsse**  
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ketchup**  
2 3/4 EL (47g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
11 Stücke (281g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
1/3 Tasse (94g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
22 Stücke (561g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/2 klein (87g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Bund (255g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, fein gehackt**  
1/4 klein (18g)  
**Tomaten**  
4 EL, gehackt (45g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 Dose (172g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 Dose (344g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)

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.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Erdnüsse**  
6 2/3 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
13 1/3 EL (122g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1/3 lbs (149g)

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

3/4 Zehe (2g)

#### **Thymian, frisch**

3 Prise (0g)

#### **Paprika**

3/4 EL (5g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

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

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

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

1 1/2 Zehe (5g)

#### **Thymian, frisch**

1/4 EL (1g)

#### **Paprika**

1 1/2 EL (10g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

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

1 1/2 Dose(n) (659g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

3/8 klein (26g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

3/4 Dose (336g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

2 1/4 Stängel (2g)

#### **Apfelessig**

3/4 EL (mL)

#### **Balsamicoessig**

3/4 EL (mL)

#### **Tomaten, halbiert**

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

3/4 klein (53g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 1/2 Dose (672g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

4 1/2 Stängel (5g)

#### **Apfelessig**

1 1/2 EL (mL)

#### **Balsamicoessig**

1 1/2 EL (mL)

#### **Tomaten, halbiert**

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

### In der Pfanne paniertes Tilapia

10 oz - 501 kcal ● 59g Protein ● 20g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

#### Butter, geschmolzen

2 1/2 TL (12g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (26g)

#### Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### Tilapia, roh

10 oz (280g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
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. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

### Buttriger Naturreis

375 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
6 EL (71g)  
**Butter**  
1 EL (16g)

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.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**  
17 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-