

Meal Plan - 3200 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 3150 kcal ● 228g Protein (29%) ● 143g Fett (41%) ● 174g Kohlenhydrate (22%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Himbeeren](#)

1 2/3 Tasse- 120 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

2 Becher- 310 kcal

Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

90 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal



[Popcorn](#)

3 Tassen- 121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Crack Slaw mit Tempeh](#)

633 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Abendessen

1015 kcal, 67g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)

959 kcal



[Vollkornreis](#)

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Day
2

3168 kcal ● 216g Protein (27%) ● 147g Fett (42%) ● 175g Kohlenhydrate (22%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

430 kcal, 27g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Himbeeren

1 2/3 Tasse- 120 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Popcorn

3 Tassen- 121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1015 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Abendessen

1035 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Buttriger Naturreis

375 kcal



Karotten-Pommes

69 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day
3

3163 kcal ● 204g Protein (26%) ● 150g Fett (43%) ● 198g Kohlenhydrate (25%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Proteinreicher griechischer Joghurt](#)
1 Behälter- 206 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 139 kcal

Snacks

415 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
90 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)
1 Riegel(n)- 204 kcal



[Popcorn](#)
3 Tassen- 121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

980 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Muschel-Chowder](#)
2 1/2 Dose- 910 kcal



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal

Abendessen

1035 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Buttriger Naturreis](#)
375 kcal



[Karotten-Pommes](#)
69 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
8 oz- 590 kcal

Day
4

3160 kcal ● 201g Protein (25%) ● 125g Fett (36%) ● 256g Kohlenhydrate (32%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 42g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 26g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Weißer Reis
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal



Käse-Ravioli
408 kcal

Abendessen

990 kcal, 55g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tortilla-Chips
211 kcal



Fishtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal

Day
5

3156 kcal ● 207g Protein (26%) ● 136g Fett (39%) ● 215g Kohlenhydrate (27%) ● 62g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
304 kcal

Snacks

395 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal



Quinoa- und Chia-Joghurt-Parfait
282 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

965 kcal, 43g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
307 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Abendessen

990 kcal, 55g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tortilla-Chips
211 kcal



Fishtaco
2 Tortilla(s)- 778 kcal

Day
6

3241 kcal ● 251g Protein (31%) ● 145g Fett (40%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren

206 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

985 kcal, 56g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Trauben

131 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s)- 853 kcal

Abendessen

1120 kcal, 87g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Day
7

3241 kcal ● 251g Protein (31%) ● 145g Fett (40%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

535 kcal, 31g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

330 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren

206 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

985 kcal, 56g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Trauben

131 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s)- 853 kcal

Abendessen

1120 kcal, 87g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
1 1/2 lbs (656g)
- ☐ Avocados
4 2/3 Avocado(s) (938g)
- ☐ Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
2/3 klein (39g)
- ☐ Trauben
4 1/2 Tasse (414g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
8 Becher (je ca. 150 g) (1200g)
- ☐ Butter
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- ☐ Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
- ☐ Karotten
4 3/4 mittel (292g)
- ☐ Knoblauch
3 3/4 Zehe (11g)
- ☐ Kohl
1/2 Tasse, gerieben (35g)
- ☐ Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (648g)
- ☐ Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (183g)
- ☐ Kale-Blätter
2/3 lbs (293g)
- ☐ Paprika
4 groß (656g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Thymian, frisch
3 Prise (0g)
- ☐ Paprika
3/4 EL (5g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (554g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 3/4 oz (79g)
- ☐ Chiasamen
4 TL (19g)
- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
- ☐ Tortilla-Chips
3 oz (85g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 Tasse (268g)
- ☐ fester Tofu
1/3 lbs (149g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
9 Tasse, gepoppt (99g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
28 Scheiben (291g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
13 1/4 EL (158g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)

- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
10 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (484g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)
 - ☐ Honig
4 TL (28g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

1 2/3 Tasse - 120 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 2/3 Tasse (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 1/3 Tasse (410g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs

2 TL (7g)

Himbeeren

16 Himbeeren (30g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
9 groß (450g)
Tomaten
2 1/4 Tasse, gehackt (405g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Wasser
13 1/2 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Öl

1 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

Öl

2 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

3 EL (36g)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

6 Tasse (540g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Muschel-Chowder

2 1/2 Dose - 910 kcal ● 30g Protein ● 55g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Konservierte Clam Chowder

2 1/2 Dose (ca. 525 g) (1298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 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.

Tomaten-Avocado-Salat

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



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)

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.

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)
Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst
2/3 klein (39g)
Avocados, gehackt
2/3 Avocado(s) (134g)
Kale-Blätter, gehackt
2/3 Bund (113g)

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.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

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



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)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

4 EL (60g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(144g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

1/2 Tasse (120g)

Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(288g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

28 Scheiben (291g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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)

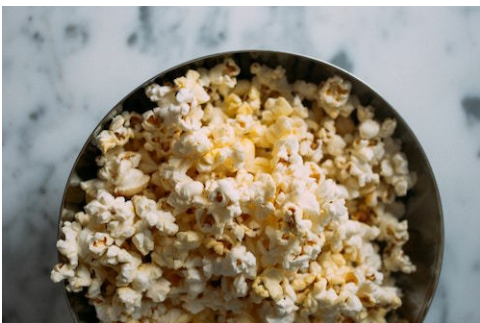
Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Popcorn

3 Tassen - 121 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
3 Tasse, gepoppt (33g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
9 Tasse, gepoppt (99g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Süßkartoffel-Chips

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffelchips

15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips

30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Dunkle Schokolade & Himbeeren

206 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

3 Quadrat(e) (30g)

Himbeeren

6 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

6 Quadrat(e) (60g)

Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

4 TL (28g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Würstchen (200g)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Öl

4 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buttriger Naturreis

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

Vollkornreis (brauner Reis)

3/4 Tasse (143g)

Butter

2 1/4 EL (32g)

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.

Karotten-Pommes

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Karotten, geschält

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Karotten, geschält

6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Tempeh
1 lbs (454g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tortilla-Chips

211 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tortilla-Chips
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fischtaco

2 Tortilla(s) - 778 kcal ● 52g Protein ● 34g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gestampft

1/2 Avocado(s) (101g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Kohl

4 EL, gerieben (18g)

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Limetten

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Öl

2 TL (mL)

Kabeljau, roh

2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gestampft

1 Avocado(s) (201g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(196g)

Kohl

1/2 Tasse, gerieben (35g)

Cajun-Gewürz

2 2/3 EL (18g)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Öl

4 TL (mL)

Kabeljau, roh

4 Filet(s) (ca. 113 g) (453g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 2. Ein Backblech mit Antihalt-Spray einsprühen.
 3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
 4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
 5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
 6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
 7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
 8. Servieren.
 9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1 klein (70g)

Paprika

4 groß (656g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Salz

4 Prise (2g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

4 Dose (688g)

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
-