

Meal Plan - 3300 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 3154 kcal ● 270g Protein (34%) ● 83g Fett (24%) ● 257g Kohlenhydrate (33%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

350 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1015 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsennudeln

842 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Abendessen

1080 kcal, 97g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Buttrige Limabohnen

220 kcal



Linsen

405 kcal



Überbackener Tilapia

10 2/3 oz- 453 kcal

Day 2 3182 kcal ● 209g Protein (26%) ● 129g Fett (36%) ● 241g Kohlenhydrate (30%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Einfache Rühreier
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

350 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 36g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal



Muschel-Chowder
2 Dose- 728 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

1065 kcal, 56g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Day 3 3276 kcal ● 227g Protein (28%) ● 78g Fett (21%) ● 352g Kohlenhydrate (43%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

480 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats
337 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Grünkohl-Chips
206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 59g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Grüner Dal
741 kcal



Linsen
347 kcal

Abendessen

1065 kcal, 56g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Day 4 3298 kcal ● 239g Protein (29%) ● 178g Fett (49%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Fruchtsaft](#)

1 1/4 Tasse- 143 kcal



[Kaffee Overnight Protein Oats](#)

337 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Käse-Stick](#)

2 Stück- 165 kcal



[Grünkohl-Chips](#)

206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 47g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



[Eiersalat-Sandwich](#)

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

1085 kcal, 80g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



[Tilapia mit Mandel-Gremolata](#)

2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal



[Zuckerschoten](#)

82 kcal



[Tomaten-Gurken-Salat](#)

71 kcal

Day 5 3275 kcal ● 212g Protein (26%) ● 180g Fett (49%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch](#)

368 kcal



[Milch](#)

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Käse-Stick](#)

2 Stück- 165 kcal



[Grünkohl-Chips](#)

206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 47g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



[Eiersalat-Sandwich](#)

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

1060 kcal, 46g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

293 kcal



[Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara](#)

8 Zucchinihälfte(n)- 768 kcal

Day 6 3262 kcal ● 245g Protein (30%) ● 173g Fett (48%) ● 142g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch
368 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

390 kcal, 11g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal

Proteinerergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 45g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Buffalo-Tofu
886 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Abendessen

1095 kcal, 88g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Griechischer Gurken-Feta-Salat
182 kcal

Day 7 3262 kcal ● 245g Protein (30%) ● 173g Fett (48%) ● 142g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch
368 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

390 kcal, 11g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal

Proteinerergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 45g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Buffalo-Tofu
886 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal

Abendessen

1095 kcal, 88g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Griechischer Gurken-Feta-Salat
182 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (176g)
- ☐ Paprika
4 1/2 groß (730g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Karotten
8 mittel (488g)
- ☐ Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- ☐ Kale-Blätter
3 Bund (510g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 TL (4g)
- ☐ Knoblauch
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- ☐ Frischer Koriander
2/3 Bund (21g)
- ☐ frischer Spinat
2/3 Tasse(n) (20g)
- ☐ frische Petersilie
4 EL, gehackt (15g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Gurke
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)
- ☐ Tomaten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Zucchini
4 groß (1292g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
19 1/2 mittel (863g)
- ☐ Vollmilch
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/3 Stange (37g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Ziegenkäse
4 oz (113g)
- ☐ Feta
6 EL, zerbröselt (56g)

Fette und Öle

Getränke

- ☐ Wasser
22 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
6 EL (89g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (208g)
- ☐ rote Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ fester Tofu
35 oz (992g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 1/2 lbs (639g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
5 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (528g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
6 oz (174g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Linsenpasta
6 2/3 oz (189g)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
6 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
10 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Salz
1 1/2 oz (39g)
- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1/4 EL (2g)
- ☐ Paprika
2 1/2 g (3g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (3g)
- ☐ Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)
- ☐ Dillkraut, frisch
1 1/2 EL, gehackt (2g)
- ☐ Rotweinessig
3 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
5/6 Glas (ca. 680 g) (540g)
- ☐ Konservierte Clam Chowder
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)
- ☐ Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
13 1/4 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
5 3/4 oz (162g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
4 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)
- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Paprika, gehackt

1/2 klein (37g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Paprika, gehackt

1 klein (74g)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

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.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kaffee, aufgebrüht
6 EL (89g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse (81g)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Ahornsirup
4 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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Overnight gemischte Beeren Protein Oats mit Milch

368 kcal ● 35g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/3 Tasse(n) (27g)

Gefrorene Beerenmischung

1/2 Tasse (68g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 Tasse(n) (81g)

Gefrorene Beerenmischung

1 1/2 Tasse (204g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsennudeln

842 kcal ● 54g Protein ● 7g Fett ● 102g Kohlenhydrate ● 40g Ballaststoffe



Linsenpasta

6 2/3 oz (189g)

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Olivenöl

1/4 EL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Muschel-Chowder

2 Dose - 728 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Konservierte Clam Chowder

2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Grüner Dal

741 kcal ● 35g Protein ● 25g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Frischer Koriander

2/3 Bund (21g)

Currypulver

1/2 EL (3g)

Kurkuma, gemahlen

1/4 EL (2g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 2/3 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

rote Linsen, roh

2/3 Tasse (128g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren. Die Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat welk ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

Linsen

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



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Paprika

1 1/2 Prise (1g)

Brot

3 Scheibe (96g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Ei(er)

4 1/2 mittel (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

Paprika

3 Prise (2g)

Brot

6 Scheibe (192g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/4 klein (53g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

Ei(er)

9 mittel (396g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo-Tofu

886 kcal ● 40g Protein ● 73g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

17 1/2 oz (496g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

5 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

6 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

35 oz (992g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

10 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

13 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

Karotten
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Kale-Blätter
1 Bund (170g)
Salz
1 TL (6g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
3 EL (mL)
Kale-Blätter
3 Bund (510g)
Salz
1 EL (18g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 EL (14g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (28g)

Bagel

2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Buttrige Limabohnen

220 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

2 TL (9g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

9 1/3 EL (112g)

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.

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Salz
1/3 TL (2g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Tilapia, roh
2/3 lbs (299g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Zitronensaft
2 TL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Salz
1/4 EL (5g)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
Salz
1/2 EL (9g)
Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal ● 73g Protein ● 67g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

frische Petersilie

4 EL, gehackt (15g)

Paprika

4 Prise (1g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälfte(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 8 Zucchinihälfte(n)

Zucchini

4 groß (1292g)

Ziegenkäse

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

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.

Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

- Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Dillkraut, frisch
3/4 EL, gehackt (1g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)
Feta
3 EL, zerbröselt (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

- Gurke**
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
Dillkraut, frisch
1 1/2 EL, gehackt (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Rotweinessig
3 EL (mL)
Feta
6 EL, zerbröselt (56g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

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.
-