

Meal Plan - 3400 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

3375 kcal ● 273g Protein (32%) ● 131g Fett (35%) ● 236g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

545 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Himbeeren](#)

2 Tasse- 144 kcal



[Einfache Rühreier](#)

3 Ei(er)- 238 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

370 kcal, 27g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Grapefruit](#)

1/2 Grapefruit- 59 kcal



[Naturjoghurt](#)

2 Tasse- 309 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1125 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Einfacher Sardinensalat](#)

531 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



[fettarmer Joghurt](#)

2 Becher- 362 kcal

Abendessen

1065 kcal, 87g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Süßkartoffelspalten](#)

261 kcal



[Vegane Wurst](#)

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
2

3375 kcal ● 273g Protein (32%) ● 131g Fett (35%) ● 236g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

545 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal



Einfache Rühreier

3 Ei(er)- 238 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

370 kcal, 27g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Naturjoghurt

2 Tasse- 309 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1125 kcal, 73g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Einfacher Sardinensalat

531 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal

Abendessen

1065 kcal, 87g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Süßkartoffelspalten

261 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
3

3368 kcal ● 222g Protein (26%) ● 123g Fett (33%) ● 288g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 45g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Spinat-Parmesan-Pasta
974 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
498 kcal



Mais mit Butter
238 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia
8 oz- 298 kcal

Day
4

3334 kcal ● 243g Protein (29%) ● 92g Fett (25%) ● 318g Kohlenhydrate (38%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 74g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
9 oz- 635 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
382 kcal



Rote Rüben
2 Rote Rüben- 48 kcal

Abendessen

1080 kcal, 47g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mais mit Butter
278 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Day
5

3428 kcal ● 220g Protein (26%) ● 123g Fett (32%) ● 303g Kohlenhydrate (35%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
163 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Snacks

435 kcal, 51g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 51g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Garnelen-Scampi
1045 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

1080 kcal, 47g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mais mit Butter
278 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Day
6

3366 kcal ● 226g Protein (27%) ● 156g Fett (42%) ● 225g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 25g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Karotten und Hummus
123 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 52g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal



Kefir
300 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

1120 kcal, 65g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli
9 oz Lachs- 948 kcal

Day
7

3366 kcal ● 226g Protein (27%) ● 156g Fett (42%) ● 225g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 25g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Karotten und Hummus
123 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 52g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal



Kefir
300 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

1120 kcal, 65g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli
9 oz Lachs- 948 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
4 Tasse (492g)
- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Birnen
6 mittel (1068g)
- ☐ Fruchtsaft
40 fl oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
19 groß (950g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
4 Tasse (980g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
- ☐ Parmesan
2 oz (57g)
- ☐ Butter
1 1/3 Stange (134g)
- ☐ Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)

Getränke

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

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (7g)
- ☐ Salz
1 oz (26g)
- ☐ frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
6 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (210g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
4 Dose (368g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (476g)
- ☐ Garnelen, roh
6 oz (170g)
- ☐ Lachs
18 oz (510g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)
- ☐ Hummus
6 EL (90g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)

Getreide und Teigwaren

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Knoblauch
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- ☐ frischer Spinat
2 Packung (ca. 285 g) (549g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
3 1/3 Tasse (453g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (267g)
- ☐ Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
- ☐ Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- ☐ Schalotten
1 1/2 EL, gehackt (15g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Brokkoli
3 Stängel (453g)
- ☐ Babykarotten
24 mittel (240g)

- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (237g)
- ☐ Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
3 1/3 oz (94g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Dose (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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.

Instant-Haferflocken mit Wasser

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt
1 Blätter (1g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt
3 Blätter (2g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Salz
3 Prise (1g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Gebratener Grünkohl

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

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.

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
2 mittel (356g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen
6 mittel (1068g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
32 fl oz (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 Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
2 Dose (184g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
6 EL (mL)
Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft
4 Dose (368g)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

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.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Spinat-Parmesan-Pasta

974 kcal ● 35g Protein ● 35g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

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

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Salz

1/3 TL (2g)

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

frischer Spinat

2/3 Packung (ca. 285 g) (189g)

Butter

2 EL (28g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Garnelen-Scampi

1045 kcal ● 50g Protein ● 62g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

Schalotten, fein gehackt

1 1/2 EL, gehackt (15g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

6 oz (170g)

Parmesan

3/4 EL (4g)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

Schlagsahne

1/4 Tasse (mL)

Butter

3 EL (43g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.\r\nWährend die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.\r\nWenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.\r\nKnoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.\r\nSahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.\r\nDie Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.\r\nAuf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

6 groß (300g)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Naturjoghurt

2 Tasse - 309 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naturjoghurt (fettarm)
2 Tasse (490g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
4 Tasse (980g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)
Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karotten und Hummus

123 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
12 mittel (120g)
Hummus
3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten
24 mittel (240g)
Hummus
6 EL (90g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (6g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Butter

4 TL (18g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Mais mit Butter

238 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 Tasse (136g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

2 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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mais mit Butter

278 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

56 TL (159g)

Butter

3 1/2 TL (16g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

2 1/3 Tasse (317g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

3 Prise (2g)

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.

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs - 948 kcal ● 62g Protein ● 69g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten
3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
Brokkoli, in Röschen zerteilt
1 1/2 Stängel (227g)
Kokosmilch (Dose)
3/8 Dose (mL)
Lachs
1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
Brokkoli, in Röschen zerteilt
3 Stängel (453g)
Kokosmilch (Dose)
3/4 Dose (mL)
Lachs
18 oz (510g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. 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.
-