

Meal Plan - 3500 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

3534 kcal ● 228g Protein (26%) ● 126g Fett (32%) ● 310g Kohlenhydrate (35%) ● 62g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 40g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash

647 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

Abendessen

1150 kcal, 86g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gebackener Lachs auf Spinat

686 kcal



Linsen

347 kcal



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g Protein (28%) ● 113g Fett (29%) ● 300g Kohlenhydrate (34%) ● 78g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gekochte Eier

4 Ei(s)- 277 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 56g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



Linsen

174 kcal

Abendessen

1150 kcal, 82g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Seitan-Salat

1078 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Day 3

3486 kcal ● 235g Protein (27%) ● 104g Fett (27%) ● 331g Kohlenhydrate (38%) ● 70g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grüner Proteinshake

261 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kochbananen-Chips

100 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 56g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



Linsen

174 kcal

Abendessen

1070 kcal, 71g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Knusprige chik'n-Tender

14 2/3 Tender(s)- 838 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g Protein (26%) ● 124g Fett (31%) ● 331g Kohlenhydrate (37%) ● 48g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grüner Proteinshake

261 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kochbananen-Chips

100 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 51g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n)- 249 kcal



Großer Müsliriegel

3 Riegel(n)- 529 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s)- 382 kcal

Abendessen

1070 kcal, 71g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Knusprige chik'n-Tender

14 2/3 Tender(s)- 838 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Day 5

3567 kcal ● 256g Protein (29%) ● 187g Fett (47%) ● 169g Kohlenhydrate (19%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

595 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Grüner Proteinshake](#)
261 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
3/8 Tasse(n)- 333 kcal

Snacks

455 kcal, 9g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Kochbananen-Chips](#)
100 kcal



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)
1 Waffel(n)- 240 kcal



[Birne](#)
1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

1095 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)
14 oz- 938 kcal



[Mais mit Butter](#)
159 kcal

Abendessen

1150 kcal, 64g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl](#)
918 kcal



[Banane](#)
2 Banane(n)- 233 kcal

Day 6

3447 kcal ● 265g Protein (31%) ● 166g Fett (43%) ● 171g Kohlenhydrate (20%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

570 kcal, 41g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal



[Karottensticks](#)
4 Karotte(n)- 108 kcal



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

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Erdbeeren](#)
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

1095 kcal, 84g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)
14 oz- 938 kcal



[Mais mit Butter](#)
159 kcal

Abendessen

1150 kcal, 64g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl](#)
918 kcal



[Banane](#)
2 Banane(n)- 233 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g Protein (26%) ● 162g Fett (41%) ● 232g Kohlenhydrate (26%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

570 kcal, 41g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

360 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Erdbeeren
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1180 kcal, 63g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
485 kcal



Gemischte Nüsse
1/2 Tasse(n)- 435 kcal

Abendessen

1145 kcal, 53g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Garnelen-Scampi
1045 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Butter
3/4 Stange (88g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)
- ☐ Parmesan
3/4 EL (4g)
- ☐ Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 oz (56g)
- ☐ Honig
2 EL (42g)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)
- ☐ Naan-Brot
1 1/2 Stück(e) (135g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 3/4 Tasse, ganz (250g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (359g)
- ☐ Tomaten
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (699g)
- ☐ Schalotten
5/8 Schalotte (72g)
- ☐ Paprika
2 3/4 groß (447g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 1/3 Tasse (317g)
- ☐ Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (125g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Gurke
1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)
- ☐ Karotten
10 1/2 mittel (646g)
- ☐ Pilze
3/4 Tasse, gehackt (53g)
- ☐ Römersalat
1/2 Herzen (250g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
3 1/2 lbs (1606g)
- ☐ Garnelen, roh
6 oz (170g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
11 g (11g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Thymian, getrocknet
3 1/2 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Getränke

- ☐ Wasser
24 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Tasse (262g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (112g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)

Andere

- ☐ Nährhefe
3 1/3 oz (94g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
29 1/3 Stücke (748g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1 1/2 groß (134g)
- ☐ Birnen
7 mittel (1246g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (385g)
- ☐ Nektarine
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)
- ☐ Banane
5 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (649g)
- ☐ Limettensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Erdbeeren
5 Tasse, ganz (720g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
2 oz (57g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)
- ☐ großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

Ei(er)
8 groß (400g)

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

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee
1 TL (7g)
Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Gelee
2 TL (14g)
Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Grüner Proteinshake

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



Translation missing: de.for_single_meal

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

3 Orange (462g)

Banane, gefroren

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

Proteinpulver, Vanille

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

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

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1 Tasse, ganz (161g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Wasser

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 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

2/3 Tasse(n) (54g)

Gefrorene Beerenmischung

1 Tasse (136g)

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

Karottensticks

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

Karotten
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Proteinreicher Müsliriegel

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

647 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Schalotten, fein gehackt

1 Nelke(n) (57g)

Paprika, sehr fein gehackt

1 mittel (119g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 Tasse (136g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

**Weiß-Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült**

1 Tasse (262g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

Öl

4 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

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.

Linsen

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



Translation missing: de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Honig
4 TL (28g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

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

Großer Müsliriegel

3 Riegel(n) - 529 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Riegel(n)

großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Gelee
2 EL (42g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

14 oz - 938 kcal ● 82g Protein ● 66g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Zitrone, in Spalten geschnitten
5/8 groß (49g)
Lachs, mit Haut
14 oz (397g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Thymian, getrocknet
1/2 TL, Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, in Spalten geschnitten
1 1/6 groß (98g)
Lachs, mit Haut
1 3/4 lbs (794g)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Mais mit Butter

159 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

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

Mittagessen 5 [🔗](#)

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.

Gegrillter Käse mit Pilzen

485 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Thymian, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

Olivöl

3/4 EL (mL)

Pilze

3/4 Tasse, gehackt (53g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 435 kcal ● 13g Protein ● 36g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

Birnen
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

Butter
4 TL (18g)
Brot
4 Scheibe (128g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kochbananen-Chips

100 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
2/3 oz (19g)

Kochbananen-Chips
2 oz (57g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)
Erdnussbutter
6 EL (96g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen

3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

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

Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Erdbeeren

2 1/2 Tasse, ganz (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

5 Tasse, ganz (720g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebackener Lachs auf Spinat

686 kcal ● 61g Protein ● 47g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

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

Zitrone, in Scheiben geschnitten

5/8 klein (36g)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

3 oz (89g)

Lachs

10 oz (284g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer Pfanne den Spinat mit Öl, Knoblauch und einer Prise Salz kurz anbraten, bis er gerade welk ist.
3. Den gewellten Spinat gleichmäßig auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronenscheiben auf den Lachs legen.
4. Unbedeckt 12–18 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Servieren.

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.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Seitan-Salat

1078 kcal ● 81g Protein ● 53g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Tomaten, halbiert

18 Kirschtomaten (306g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (255g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

14 2/3 Tender(s) - 838 kcal ● 59g Protein ● 33g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Ketchup
1/4 Tasse (62g)
Vegetarische Chik'n-Tender
14 2/3 Stücke (374g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/2 Tasse (125g)
Vegetarische Chik'n-Tender
29 1/3 Stücke (748g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Ketchup servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose (224g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose (448g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)
Apfelessig
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal ● 61g Protein ● 61g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Gurke, gewürfelt
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)
Karotten, dünn geschnitten
1 1/6 mittel (71g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (117g)
Teriyaki-Soße
2 1/3 EL (mL)
Lachs
9 1/3 oz (265g)
Öl
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, gewürfelt
1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)
Karotten, dünn geschnitten
2 1/3 mittel (142g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 1/6 Avocado(s) (234g)
Teriyaki-Soße
1/4 Tasse (mL)
Lachs
18 2/3 oz (529g)
Öl
3 1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beisitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. 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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

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.
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.
Wenn 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.
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

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.