

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1396 kcal ● 91g Protein (26%) ● 52g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 14g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

86 kcal



**Tortilla-Chips**

141 kcal



**Schwarze-Bohnen-Quesadillas**

213 kcal

## Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**

1/2 Bagel(s)- 120 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Weißer Reis**

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day 2

1338 kcal ● 104g Protein (31%) ● 48g Fett (32%) ● 105g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal



#### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

### Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



#### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal

## Day 3

1449 kcal ● 101g Protein (28%) ● 42g Fett (26%) ● 150g Kohlenhydrate (41%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal



#### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

### Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



#### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1438 kcal ● 96g Protein (27%) ● 27g Fett (17%) ● 186g Kohlenhydrate (52%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Proteinshake (Milch)

129 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Snacks

180 kcal, 2g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Apfelmus

57 kcal



### Popcorn

3 Tassen- 121 kcal

## Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Tomatensuppe

1 1/2 Dose- 316 kcal



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

## Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day

5 1358 kcal ● 114g Protein (34%) ● 40g Fett (26%) ● 107g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Proteinshake (Milch)

129 kcal



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal

## Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Süßkartoffelpüree

183 kcal



### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day

6

1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 52g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (29%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

### Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Gemischter Salat

121 kcal



#### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

### Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Süßkartoffelpüree

183 kcal



#### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal

## Day 7

1419 kcal ● 90g Protein (25%) ● 73g Fett (46%) ● 84g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

### Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Gemischter Salat

121 kcal



#### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

### Abendessen

440 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Buffalo-Tofu

355 kcal



#### Linsen

87 kcal

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
2 3/4 EL (31g)
- ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Getränke

- Wasser  
11 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
12 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (380g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
3 groß (969g)
- Edamame, gefroren, geschält  
4 EL (30g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 Rote Bete(n) (50g)
- Ketchup  
3 1/3 EL (57g)
- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (177g)
- Kartoffeln  
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- Karotten  
3 1/3 mittel (203g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Gurke  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- rote Zwiebel  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (28g)
- Römersalat  
1 Herzen (500g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ziegenkäse  
5 oz (142g)
- Käse  
2 1/4 oz (63g)
- Butter  
2 3/4 EL (39g)
- Vollmilch  
4 1/4 Tasse(n) (mL)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
5 3/4 Tasse (173g)
- Kakaopulver  
1 1/2 EL (9g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
13 1/3 Stücke (340g)
- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
6 Tasse, gepoppt (66g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- vegane Wurst  
1/2 Würstchen (50g)
- Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)

## Snacks

- Tortilla-Chips  
1 oz (28g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1/3 Avocado(s) (63g)
- Grapefruit  
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- Apfelmus  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- schwarze Bohnen  
1/8 Dose(n) (55g)
- vegetarische Burgerkrümel  
4 Tasse (400g)
- fester Tofu  
1/2 lbs (198g)
- Linsen, roh  
2 EL (24g)

## Backwaren

- Weizentortillas  
1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)
- Bagel  
2 mittlerer Bagel ( $\varnothing 9–10$  cm) (209g)
- Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)
- Brot  
2 Scheibe (64g)

- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
6 EL (105g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
1/2 Glas (ca. 680 g) (363g)
- Salsa  
1 EL (16g)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- Pesto  
1 EL (16g)
- Frank's RedHot Sauce  
2 3/4 EL (mL)

## Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette  
1/2 EL (mL)
  - Öl  
1/2 oz (mL)
  - Salatdressing  
1/4 lbs (mL)
  - Ranch-Dressing  
2 EL (mL)
- 

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
3 EL (43g)

## Gewürze und Kräuter

- getrockneter Dill  
1 TL (1g)
- Salz  
1/4 Prise (0g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

2 EL (35g)

**Avocados**

1/2 Scheiben (13g)

**Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

**Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Chiasamen**

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

6 EL (105g)

**Avocados**

1 1/2 Scheiben (38g)

**Kakaopulver**

1 1/2 EL (9g)

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Chiasamen**

3 EL (43g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

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)

## Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### 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)

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Bagel

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Butter

1 EL (14g)

#### Bagel

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

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Edamame, gefroren, geschält

4 EL (30g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 Rote Bete(n) (50g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.

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

### Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

### Tortilla-Chips

1 oz (28g)



## Schwarze-Bohnen-Quesadillas

213 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



### Avocados, reif

1/8 Avocado(s) (25g)

### schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1/8 Dose(n) (55g)

### Öl

1/4 TL (mL)

### Salsa, geteilt

1 EL (16g)

### Weizentortillas

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)

### Käse

1 EL, gerieben (7g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ketchup

5 TL (28g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ketchup

1/4 Tasse (57g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

13 1/3 Stücke (340g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

#### Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

#### Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

#### vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

#### Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, geschält und geraspelt  
oder in Scheiben geschnitten**

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten  
oder gewürfelt**

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

**rote Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten**

1/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (14g)

**Salatdressing**

1 EL (mL)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 klein, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (46g)

**Römersalat, geraspelt**

1/2 Herzen (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, geschält und geraspelt  
oder in Scheiben geschnitten**

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten  
oder gewürfelt**

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

**rote Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten**

1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Tomaten, gewürfelt**

1 klein, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (91g)

**Römersalat, geraspelt**

1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter, weich**

1/2 EL (7g)

**Tomaten**

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

**Käse**

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

**Pesto**

1/2 EL (8g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter, weich**

1 EL (14g)

**Tomaten**

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

**Käse**

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

**Pesto**

1 EL (16g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebrillierte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

## Snacks 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal  4g Protein  4g Fett  18g Kohlenhydrate  1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Bagel**

1/2 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (35g)

**Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 1/2 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm)  
(104g)

**Butter**

3/4 EL (11g)

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

### 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

6 Tasse, gepoppt (66g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

#### **Ziegenkäse**

1 oz (28g)

#### **getrockneter Dill**

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

#### **Ziegenkäse**

2 oz (57g)

#### **getrockneter Dill**

1 TL (1g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Langkorn-Weißreis**

4 TL (15g)

#### **Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Langkorn-Weißreis**

2 2/3 EL (31g)

#### **Wasser**

1/3 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.

---

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchini(hälften) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zucchini**  
1 1/2 groß (485g)  
**Ziegenkäse**  
1 1/2 oz (43g)  
**Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
3 groß (969g)  
**Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)

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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Pasta-Sauce**  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

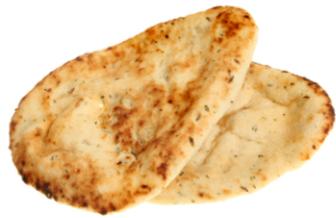
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

## Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### 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 und servieren.

---

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Ranch-Dressing

2 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

2 1/2 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.

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

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.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.