

Meal Plan - 1500-Kalorien pescetarischer Intervallfasten-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 1472 kcal ● 94g Protein (25%) ● 75g Fett (46%) ● 84g Kohlenhydrate (23%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

670 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Sesam-Orange-Tofu
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

Abendessen

695 kcal, 40g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 2 1511 kcal ● 96g Protein (26%) ● 54g Fett (32%) ● 141g Kohlenhydrate (37%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
1 Wrap(s)- 426 kcal



Walnuss-Mandel-Trail-Mix
1/8 Tasse(n)- 108 kcal

Abendessen

715 kcal, 30g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Buttriger weißer Reis
324 kcal



Fishtaco
1 Tortilla(s)- 389 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 3 1481 kcal ● 97g Protein (26%) ● 71g Fett (43%) ● 90g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

740 kcal, 32g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal



Gebackener Tofu
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal

Day 4 1481 kcal ● 97g Protein (26%) ● 71g Fett (43%) ● 90g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

740 kcal, 32g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
176 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal



Gebackener Tofu
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal

Day 5 1497 kcal ● 97g Protein (26%) ● 69g Fett (41%) ● 94g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

670 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

715 kcal, 39g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1509 kcal ● 111g Protein (29%) ● 79g Fett (47%) ● 69g Kohlenhydrate (18%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

670 kcal, 33g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen- 541 kcal



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day
7

1503 kcal ● 101g Protein (27%) ● 66g Fett (40%) ● 102g Kohlenhydrate (27%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

665 kcal, 24g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Trauben
58 kcal



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal



Gemischter Salat
182 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

730 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
2 3/4 Tasse (83g)
- ☐ Sesamöl
3/4 EL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
- ☐ Schokoladenstückchen
1 TL (5g)
- ☐ Nährhefe
1 oz (31g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
- ☐ geröstete rote Paprika
2 EL, gewürfelt (28g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2/3 lbs (298g)
- ☐ Sojasauce
9 1/2 oz (mL)
- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Hummus
2 EL (30g)
- ☐ extra fester Tofu
1 2/3 lbs (756g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2/3 oz (20g)
- ☐ Walnüsse
1 2/3 oz (47g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Rosenkohl
2 1/4 Tasse (198g)
- ☐ Kohl
2 EL, gerieben (9g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (472g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Karotten
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)
- ☐ Gurke
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
- ☐ rote Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- ☐ Römersalat
3/4 Herzen (375g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Apfelessig
3/4 EL (11g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)

Getränke

- ☐ Wasser
7 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 EL (14g)

- ☐ Mandeln
1/4 Tasse, ganz (42g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
2 1/4 EL (18g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)
- ☐ Ahornsirup
1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
2 1/3 Orange (361g)
- ☐ Äpfel
1/2 klein (Durchm. 2,75") (74g)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limetten
1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)
- ☐ Rosinen
1 TL (nicht gepackt) (3g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Trauben
1 Tasse (92g)

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

- ☐ Vollmilch
7 3/4 Tasse(n) (mL)

- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)

- ☐ Ziegenkäse
2 EL (28g)

- ☐ Käse
2 EL, gerieben (14g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (193g)
- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 oz Tofu

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Sesamöl

3/4 EL (mL)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Maisstärke

2 1/4 EL (18g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Zucker

1 1/2 EL (20g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Orange, entsaftet

3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Orange-Sauce zubereiten:
In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

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

Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Rosinen

1 TL (nicht gepackt) (3g)

Schokoladenstückchen

1 TL (5g)

Mandeln

2 TL, ganz (6g)

Walnüsse

2 TL, gehackt (5g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Salz

2 Prise (2g)

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

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

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

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)

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Trauben
1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Ziegenkäse, zerbröseln

2 EL (28g)

geröstete rote Paprika

2 EL, gewürfelt (28g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Tomaten

4 Kirschtomaten (68g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

Äpfel, gehackt

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Buttriger weißer Reis

324 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Fischtaco

1 Tortilla(s) - 389 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tortilla(s)

Avocados, gestampft

1/4 Avocado(s) (50g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Kohl

2 EL, gerieben (9g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Limetten

1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Öl

1 TL (mL)

Kabeljau, roh

1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

Äpfel, gehackt

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 1/2 Tasse (132g)

Äpfel, gehackt

1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (7g)

Walnüsse

4 EL, gehackt (28g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Gebackener Tofu

13 1/3 Unze(s) - 377 kcal ● 37g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

extra fester Tofu

13 1/3 oz (378g)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

Sojasauce

6 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

Sesamsamen

5 TL (15g)

Sojasauce

13 1/3 EL (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

Öl

3/4 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 1/4 Tasse (255g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

7 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-