

Meal Plan - 1000-Kalorien pescetarischer eiweißreicher 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 1043 kcal ● 108g Protein (42%) ● 36g Fett (31%) ● 60g Kohlenhydrate (23%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

235 kcal, 25g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal

Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Tomatensuppe
1/2 Dose- 105 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1043 kcal ● 108g Protein (42%) ● 36g Fett (31%) ● 60g Kohlenhydrate (23%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

235 kcal, 25g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
1 Zucchinihälfte(n)- 96 kcal

Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Tomatensuppe
1/2 Dose- 105 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1019 kcal ● 100g Protein (39%) ● 30g Fett (27%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

156 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

290 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1019 kcal ● 100g Protein (39%) ● 30g Fett (27%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

156 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

290 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1056 kcal ● 94g Protein (36%) ● 40g Fett (34%) ● 60g Kohlenhydrate (23%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal

Mittagessen

310 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Muschel-Chowder

1/2 Dose- 182 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

320 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1024 kcal ● 96g Protein (37%) ● 46g Fett (41%) ● 43g Kohlenhydrate (17%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinreiche Rühreier

99 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Mittagessen

310 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Muschel-Chowder

1/2 Dose- 182 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

320 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1000 kcal ● 91g Protein (36%) ● 30g Fett (27%) ● 74g Kohlenhydrate (30%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinreiche Rühreier

99 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

290 kcal, 12g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Griechischer Veggie-Burger

1 Burger(s)- 288 kcal

Mittagessen

320 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
2/3 Tasse Herzen (112g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- ☐ Käse
2 EL, gerieben (14g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
9 1/4 EL, ganz (83g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)

Getränke

- ☐ Wasser
14 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2 1/2 Tasse (250g)
- ☐ Tempeh
2 oz (57g)

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 g (0g)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

☐ Pizzasauce
2 EL (32g)

☐ Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

☐ Lachs aus der Dose
6 oz (170g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (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.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose (336g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

MagerHüttenkäse (1% Fett)

2 EL (28g)

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiemischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Tomatensuppe

1/2 Dose - 105 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1/4 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

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

Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
2 1/2 Tasse (250g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Muschel-Chowder

1/2 Dose - 182 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Konservierte Clam Chowder
1/2 Dose (ca. 525 g) (260g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

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

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl
1 TL (mL)
Tempeh
2 oz (57g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

1 Zucchinihälfte(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
1/2 groß (162g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Pasta-Sauce
2 EL (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 groß (323g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Pasta-Sauce
4 EL (65g)

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

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

156 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt
3/4 Zehe(n) (2g)
Käse
1 EL, gerieben (7g)
Naan-Brot
1/4 Stück(e) (23g)
Oliveöl
1 TL (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise (0g)
Pizzasauce
1 EL (16g)
Brokkoli
2 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)
Oliveöl
3/4 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Pizzasauce
2 EL (32g)
Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Oliveöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Artischocken, aus der Dose

1/3 Tasse Herzen (56g)

Lachs aus der Dose

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Artischocken, aus der Dose

2/3 Tasse Herzen (112g)

Lachs aus der Dose

6 oz (170g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Griechischer Veggie-Burger

1 Burger(s) - 288 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger(s)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

1. Den Veggie-Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Brötchen nach Wunsch toasten.
3. Den gekochten Veggie-Burger auf das untere Brötchen legen und mit Tomatenscheiben belegen.
4. Tzatziki auf das obere Brötchen streichen und das Burgerbrötchen schließen.
5. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.