

Meal Plan - 1100-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 1095 kcal ● 131g Protein (48%) ● 43g Fett (35%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)
160 kcal

Mittagessen

390 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)
8 oz- 298 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)
92 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Vegane Wurst](#)
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1095 kcal ● 131g Protein (48%) ● 43g Fett (35%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

160 kcal, 7g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)
160 kcal

Mittagessen

390 kcal, 47g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[In der Pfanne gebratener Tilapia](#)
8 oz- 298 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)
92 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Vegane Wurst](#)
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1088 kcal ● 129g Protein (47%) ● 38g Fett (31%) ● 43g Kohlenhydrate (16%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

300 kcal, 27g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Mittagessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1093 kcal ● 104g Protein (38%) ● 24g Fett (20%) ● 94g Kohlenhydrate (34%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

375 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel
1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal

Mittagessen

315 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal



Zuckerschoten
82 kcal



Hausgemachte Kartoffelpüree
60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1086 kcal ● 111g Protein (41%) ● 25g Fett (21%) ● 89g Kohlenhydrate (33%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

185 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Abendessen

370 kcal, 19g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal

Mittagessen

315 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Hausgemachte Kartoffelpüree

60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1083 kcal ● 98g Protein (36%) ● 25g Fett (21%) ● 82g Kohlenhydrate (30%) ● 34g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

285 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

270 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

310 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Cajun-Kabeljau

3 oz- 94 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1083 kcal ● 98g Protein (36%) ● 25g Fett (21%) ● 82g Kohlenhydrate (30%) ● 34g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

285 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

270 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Trauben

58 kcal

Mittagessen

310 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Cajun-Kabeljau

3 oz- 94 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (304g)
- ☐ Paprika
1/2 groß (91g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ Schalotten
1/4 Nelke(n) (14g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Kartoffeln
1/3 lbs (151g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/8 Packung (36g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
2/3 Tasse Herzen (112g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Balsamico-Glasur
1/4 EL (mL)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

Obst und Fruchtsäfte

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Käsestange
1 Stange (28g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Lachs aus der Dose
6 oz (170g)
- ☐ Kabeljau, roh
6 oz (170g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 TL (16g)
- ☐ Seitan
4 oz (113g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 1/2 oz (43g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

☐ Limettensaft
1 TL (mL)

☐ Kiwi
3 Frucht (207g)

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

☐ Trauben
2 Tasse (184g)

☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose (112g)

☐ fester Tofu
1/8 Packung (450 g) (57g)

Backwaren

☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL, gewürfelt (5g)

Zwiebel

1/2 EL, gehackt (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.\r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.\r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.\r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.\r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.\r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
2/3 Tasse (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

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)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

16 oz (448g)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Süßkartoffelpüree

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Paprika

1/2 groß (82g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

5/8 Zehe(n) (2g)

Seitan, nach Hähnchenart

2 oz (57g)

Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

1/2 EL, gehackt (5g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

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

Seitan, nach Hähnchenart

4 oz (113g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

1 EL, gehackt (9g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Hausgemachte Kartoffelpüree

60 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kartoffeln, geschält und in Stücke
geschnitten**
2 2/3 oz (76g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln, geschält und in
Stücke geschnitten**
1/3 lbs (151g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Kabeljau

3 oz - 94 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Kabeljau, roh
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
Kabeljau, roh
6 oz (170g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)

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

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Tomaten

2 EL, gehackt (23g)

Dosen-Thunfisch

1/2 Dose (86g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Käse-Stick

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



Ergibt 1 Stück

Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht



Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

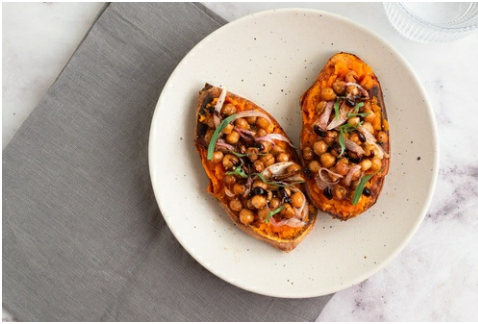
Salz

1/2 Prise (0g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel(n)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Balsamico-Glasur

1/4 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Basilikum, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 EL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

Gefrorener Brokkoli

1/8 Packung (36g)

fester Tofu

1/8 Packung (450 g) (57g)

ungekochte trockene Pasta

1 1/2 oz (43g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Trauben

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
