

Meal Plan - 1400 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 1443 kcal ● 137g Protein (38%) ● 51g Fett (32%) ● 89g Kohlenhydrate (25%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

170 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal

Snacks

225 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Karotten mit Ranch-Dip
87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

350 kcal, 23g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
72 kcal



Cajun-Kabeljau
3 oz- 94 kcal



Farro
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal

Abendessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
98 kcal



Hausgemachte Kartoffelpüree
60 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 2 1408 kcal ● 132g Protein (38%) ● 48g Fett (31%) ● 83g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

170 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal

Snacks

225 kcal, 13g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Karotten mit Ranch-Dip

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Linsennudeln

252 kcal

Abendessen

320 kcal, 24g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal



Cajun-Tilapia

3 oz- 99 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day 3 1435 kcal ● 143g Protein (40%) ● 45g Fett (28%) ● 83g Kohlenhydrate (23%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

170 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal

Snacks

210 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Linsennudeln

252 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Day 4 1363 kcal ● 131g Protein (39%) ● 65g Fett (43%) ● 46g Kohlenhydrate (13%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

160 kcal, 9g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
101 kcal



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

Snacks

210 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
105 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Day 5 1435 kcal ● 146g Protein (41%) ● 48g Fett (30%) ● 90g Kohlenhydrate (25%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

160 kcal, 9g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
101 kcal



Toast mit Butter
1/2 Scheibe(n)- 57 kcal

Snacks

210 kcal, 23g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

455 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen
323 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

340 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Day 6 1412 kcal ● 149g Protein (42%) ● 38g Fett (24%) ● 98g Kohlenhydrate (28%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Snacks

175 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Abendessen

340 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal



Einfacher Seitan

3 oz- 183 kcal



Grüne Bohnen

32 kcal

Day 7 1432 kcal ● 137g Protein (38%) ● 49g Fett (31%) ● 93g Kohlenhydrate (26%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Snacks

175 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Abendessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



General Tso's Tofu

245 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)
- ☐ Kartoffeln
2 3/4 oz (76g)
- ☐ Babykarotten
12 mittel (120g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (295g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)
- ☐ Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 EL (6g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
3 g (3g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/8 oz (1g)
- ☐ Balsamicoessig
1 TL (mL)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (7g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
19 Schöpfer (je ≈80 ml) (589g)

Fette und Öle

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

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
3 oz (85g)
- ☐ Tilapia, roh
3 oz (84g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Päckchen (222g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 EL (26g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ fester Tofu
2/3 lbs (312g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Eiklar
3/4 Tasse (182g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
 - ☐ Farro
4 EL (52g)
 - ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/4 Tasse (128g)
 - ☐ Linsenpasta
4 oz (113g)
 - ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
 - ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
 - ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
-

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (96g)
- ☐ Pita-Brot
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
6 oz (170g)
- ☐ Maisstärke
1 EL (8g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Eiklar
4 EL (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Eiklar
3/4 Tasse (182g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
Zucker
1 1/2 EL (20g)
Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Rosmarin, getrocknet

1 Prise (0g)

Balsamicoessig

1/2 TL (mL)

Wasser

1 1/2 EL (mL)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Toast mit Butter

1/2 Scheibe(n) - 57 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

4 Prise (2g)

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (0g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Kabeljau

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



Ergibt 3 oz

Öl

1/2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Kabeljau, roh

3 oz (85g)

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.

Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tassen (gekocht)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Farro

4 EL (52g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

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

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsennudeln

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsennudeln

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

fester Tofu

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

Karotten mit Ranch-Dip

87 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
6 mittel (60g)
Ranch-Dressing
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten
12 mittel (120g)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)

1. Karotten in dünne Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip zum Eintunken servieren.

Snacks 2 [↗](#)

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

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Grüne Bohnen mit Butter

98 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

2/3 Tasse (81g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hausgemachte Kartoffelpüree

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



Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

2 2/3 oz (76g)

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.

Vegane Wurst

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



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Tilapia

3 oz - 99 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Tilapia, roh

3 oz (84g)

Öl

3/8 TL (mL)

Cajun-Gewürz

3 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

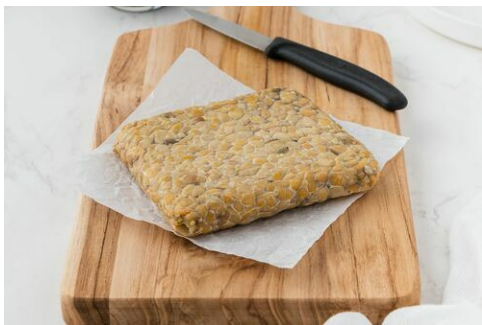
schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 EL (mL)

Seitan

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

6 oz (170g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

General Tso's Tofu

245 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1 EL (8g)

Apfelessig

1/2 EL (7g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 EL (6g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

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.

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.
-