

Meal Plan - 1200 Kalorien pescetarischer 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 1245 kcal ● 112g Protein (36%) ● 52g Fett (38%) ● 62g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

475 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Mittagessen

390 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1231 kcal ● 91g Protein (30%) ● 59g Fett (43%) ● 72g Kohlenhydrate (24%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

475 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Mittagessen

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1190 kcal ● 94g Protein (32%) ● 48g Fett (37%) ● 74g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal



Caprese-Salat

71 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

375 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Knoblauch-Collard Greens

80 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1172 kcal ● 103g Protein (35%) ● 51g Fett (39%) ● 59g Kohlenhydrate (20%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal



Caprese-Salat

71 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1172 kcal ● 91g Protein (31%) ● 52g Fett (40%) ● 70g Kohlenhydrate (24%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Abendessen

340 kcal, 16g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Cajun-Tofu

209 kcal



Süßkartoffelspalten

130 kcal

Mittagessen

420 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

2 Zucchinihälfte(n)- 192 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1207 kcal ● 106g Protein (35%) ● 53g Fett (39%) ● 59g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Mittagessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1207 kcal ● 106g Protein (35%) ● 53g Fett (39%) ● 59g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Mittagessen

455 kcal, 41g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
2/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- ☐ Brot
3 Scheibe (96g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
4 1/2 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum
5 g (5g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/4 EL (1g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (142g)
- ☐ Lachs-Burger-Patty
2 Frikadelle (226g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

Milch- und Eierprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)
- ☐ fester Tofu
6 2/3 oz (189g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Knoblauch
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
- ☐ Tomaten
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (285g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Ketchup
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
4 oz (113g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Ei(er)
9 groß (450g)

☐ Butter
2 TL (9g)

☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)

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

☐ Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)

☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

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.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Crumbles

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



Ergibt 2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

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

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

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.

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (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



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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.

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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

2 Zucchinihälfte(n) - 192 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Zucchinihälfte(n)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Öl

1/4 TL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Lachs-Burger-Patty

1 Frikadelle (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Öl

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Lachs-Burger-Patty

2 Frikadelle (226g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

34 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Dosen-Thunfisch

1 Dose (172g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Caprese-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Cajun-Tofu

209 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 2/3 oz (189g)

Öl

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (1g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Süßkartoffelspalten

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



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
Ketchup
5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
Ketchup
1/4 Tasse (57g)

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