

Meal Plan - 1000-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 1 959 kcal ● 105g Protein (44%) ● 32g Fett (30%) ● 40g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
29 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

Abendessen

305 kcal, 26g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Vegane Crumbles
1 Tasse(n)- 146 kcal

Mittagessen

295 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Buttriger Naturreis
167 kcal



Cajun-Tilapia
3 oz- 99 kcal



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 987 kcal ● 104g Protein (42%) ● 41g Fett (37%) ● 38g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
29 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

Abendessen

335 kcal, 25g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

295 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Buttriger Naturreis
167 kcal



Cajun-Tilapia
3 oz- 99 kcal



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1027 kcal ● 112g Protein (43%) ● 48g Fett (42%) ● 24g Kohlenhydrate (9%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

140 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Trauben
29 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin
2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

Abendessen

335 kcal, 25g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Mittagessen

335 kcal, 29g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Brokkoli mit Butter
1/2 Tasse- 67 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 4 1027 kcal ● 96g Protein (37%) ● 37g Fett (32%) ● 64g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal

Abendessen

315 kcal, 10g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Würzige Linsen-Tacos
1 Taco(s)- 199 kcal

Mittagessen

335 kcal, 29g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Brokkoli mit Butter
1/2 Tasse- 67 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 5 1046 kcal ● 91g Protein (35%) ● 35g Fett (30%) ● 66g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

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



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal

Abendessen

320 kcal, 19g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Curry-Kichererbsensalat
322 kcal

Mittagessen

345 kcal, 16g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kefir
150 kcal



Edamame-Krautsalat-Bowl
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1013 kcal ● 98g Protein (39%) ● 34g Fett (30%) ● 53g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

335 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl
277 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

320 kcal, 19g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Curry-Kichererbsensalat
322 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 960 kcal ● 92g Protein (38%) ● 30g Fett (28%) ● 52g Kohlenhydrate (22%) ● 28g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

335 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl
277 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

270 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
193 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- ☐ Zwiebel
1/3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (37g)
- ☐ Tomaten
2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (82g)
- ☐ Karotten
1 1/6 klein (ca. 14 cm lang) (58g)
- ☐ Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken
3/4 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
- ☐ Currypulver
1 TL (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 Tasse (100g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ Butter
2 EL (28g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)
- ☐ Saure Sahne
3/4 EL (9g)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
6 oz (168g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈ 155 g) (147g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

- ☐ rote Linsen, roh
2 EL (24g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/8 Dose(n) (165g)

- ☐ Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1/4 Glas (121g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Maistortillas
1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (26g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1/2 Tasse (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
Wasser
1 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
Wasser
1 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaf-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buttriger Naturreis

167 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

Butter

1 EL (14g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Tilapia

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

3 oz (84g)

Öl

3/8 TL (mL)

Cajun-Gewürz

3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Öl

1/4 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

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.

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brokkoli mit Butter

1/2 Tasse - 67 kcal ● 1g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1/2 EL (7g)
schwarzer Pfeffer
1/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1/2 Tasse (46g)
Salz
1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Edamame-Krautsalat-Bowl

196 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Karotten, in Stäbchen geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal ● 17g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Refried Beans

4 EL (61g)

Salsa

1 1/2 EL (27g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Tempeh

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Öl

1/2 TL (mL)

Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

Salsa

3 EL (54g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Tempeh

4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Vollkornreis

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



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.

Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 Tasse (100g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

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.

Würzige Linsen-Tacos

1 Taco(s) - 199 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco(s)

Karotten, geschält und gerieben

1/6 klein (ca. 14 cm lang) (8g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Chiliflocken

2/3 Prise (0g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Salsa

3 TL (18g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zwiebel, gewürfelt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (9g)

Maistortillas

1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (26g)

rote Linsen, roh

2 EL (24g)

1. Die Hälfte des Öls in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.
Kreuzkümmel einrühren und etwa eine Minute kochen, bis es duftet.
Wasser, Salsa, Linsen und etwas Salz hinzufügen. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
Die Linsenmasse auf Tortillas verteilen und fast bis zum Rand ausstreichen. Zerstoßenen roten Pfeffer darüber streuen.
Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tortilla mit der Linsen-Seite nach oben hineinlegen und 3–5 Minuten toasten, bis die Ränder knusprig werden.
Die Tacos auf einen Teller legen, zusammenklappen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Curry-Kichererbsensalat

322 kcal ● 19g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Currypulver

4 Prise (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Zitronensaft, geteilt

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Currypulver

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft, geteilt

2 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salsa, stückig
3 EL (49g)
Saure Sahne
3/4 EL (9g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 Prise (0g)
schwarze Bohnen
3/8 Dose(n) (165g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.
Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.
Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

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.
-