

Meal Plan - 1000-Kalorien-pescetarisch-Intervallfasten- 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 1 995 kcal ● 91g Protein (36%) ● 39g Fett (35%) ● 59g Kohlenhydrate (24%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

410 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Kefir
150 kcal

Day 2 995 kcal ● 91g Protein (36%) ● 39g Fett (35%) ● 59g Kohlenhydrate (24%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

410 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal



Kefir
150 kcal

Day 3 1035 kcal ● 90g Protein (35%) ● 33g Fett (29%) ● 81g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosenuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

395 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal

Day 4 1035 kcal ● 90g Protein (35%) ● 33g Fett (29%) ● 81g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosenuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

395 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal

Day 5 1048 kcal ● 93g Protein (36%) ● 46g Fett (39%) ● 49g Kohlenhydrate (19%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

390 kcal, 26g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fischtaco

1 Tortilla(s)- 389 kcal

Abendessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 970 kcal ● 100g Protein (41%) ● 38g Fett (35%) ● 41g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

390 kcal, 26g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fischtaco

1 Tortilla(s)- 389 kcal

Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1019 kcal ● 92g Protein (36%) ● 46g Fett (41%) ● 42g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- Limettensaft
1/2 fl oz (mL)
- Grapefruit
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1 Prise (0g)
- schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
- Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
8 1/2 Tasse (255g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
10 Nuggets (215g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- Coleslaw-Mischung
3/4 Tasse (68g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- Kabeljau, roh
2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
- Zwiebel
1/4 klein (18g)
- Ketchup
2 1/2 EL (43g)
- Kohl
4 EL, gerieben (18g)
- Frühlingszwiebeln
1 1/2 EL, in Scheiben (12g)

Milch- und Eierprodukte

- Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- Butter
1 EL (14g)
- Scheibenkäse
2 3/4 oz (77g)

Getränke

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

Backwaren

- Brot
1/4 lbs (128g)
- Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Fette und Öle

- Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- Öl
2 EL (mL)
- Olivenöl
1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- Erdnussbutter
3 EL (48g)
- Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
- Tempeh
1/2 lbs (227g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen
1/4 EL (2g)

Zucchini
1 1/2 mittel (294g)

Chiasamen
1/4 EL (4g)

Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1/2 EL (7g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
1 EL (14g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosenuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:
Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fischtaco

1 Tortilla(s) - 389 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh
1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)
Öl
1 TL (mL)
Limetten
1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)
Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
Kohl
2 EL, gerieben (9g)
Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
Avocados, gestampft
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)
Öl
2 TL (mL)
Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)
Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
Kohl
4 EL, gerieben (18g)
Wezentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Avocados, gestampft
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihaft-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

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



Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

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.

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
Tomaten
2 EL, gehackt (23g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

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.

Kefir

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal ● 19g Protein ● 28g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

3/4 Tasse (68g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
Sesamsamen
1/4 EL (2g)
Frühlingszwiebeln
1 1/2 EL, in Scheiben (12g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Chiasamen
1/4 EL (4g)
Zucchini, spiralisiert
1 1/2 mittel (294g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

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.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.