

# Meal Plan - 1900-Kalorien pescetarischer 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** 1913 kcal ● 153g Protein (32%) ● 61g Fett (29%) ● 153g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

870 kcal, 49g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 408 kcal



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

2 Becher- 310 kcal

## Abendessen

880 kcal, 68g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Linsen**

289 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1888 kcal ● 172g Protein (36%) ● 73g Fett (35%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

840 kcal, 58g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

582 kcal



**Fruchtsaft**

2 1/4 Tasse- 258 kcal

## Abendessen

885 kcal, 77g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

799 kcal



**Linsen**

87 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1888 kcal ● 172g Protein (36%) ● 73g Fett (35%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

840 kcal, 58g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

582 kcal



**Fruchtsaft**

2 1/4 Tasse- 258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

885 kcal, 77g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

799 kcal



**Linsen**

87 kcal

---

**Day 4** 1895 kcal ● 137g Protein (29%) ● 79g Fett (37%) ● 138g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

840 kcal, 49g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

2 Dose- 494 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

895 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Buttriger weißer Reis**

486 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Buttrige Limabohnen**

110 kcal

**Day 5** 1895 kcal ● 137g Protein (29%) ● 79g Fett (37%) ● 138g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

840 kcal, 49g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

2 Dose- 494 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

895 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Buttriger weißer Reis**

486 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Buttrige Limabohnen**

110 kcal

---

**Day 6** 1921 kcal ● 183g Protein (38%) ● 58g Fett (27%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

915 kcal, 58g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**

358 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

845 kcal, 90g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gemischtes Gemüse**

3/4 Tasse(n)- 73 kcal



**Fruchtsaft**

1 3/4 Tasse- 201 kcal



**Italienisch gebackener Tilapia**

14 oz- 571 kcal

**Day 7** 1921 kcal ● 183g Protein (38%) ● 58g Fett (27%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

915 kcal, 58g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
358 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

### Abendessen

845 kcal, 90g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gemischtes Gemüse**  
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



**Fruchtsaft**  
1 3/4 Tasse- 201 kcal



**Italienisch gebackener Tilapia**  
14 oz- 571 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal



## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (15g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
2 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (110g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
6 3/4 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse  
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter  
1/2 Stange (52g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Zwiebel  
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (295g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (95g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
3 1/2 TL (13g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
74 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (419g)
- ☐ Limettensaft  
4 TL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
4 Dose (717g)
- ☐ Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 3/4 lbs (784g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

- ☐ **grüne Paprika**  
1/4 Tasse, gehackt (43g)
  - ☐ **Knoblauch**  
12 1/2 Zehe(n) (38g)
  - ☐ **Tomaten**  
2/3 Tasse, gehackt (120g)
  - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
1/2 Packung ( $\approx$ 285 g) (142g)
  - ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**  
2 1/4 lbs (1021g)
  - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/2 Tasse (203g)
  - ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1 1/6 Dose (472g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

#### Pilze

1 1/2 oz (43g)

#### Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

#### Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/3 Tasse (40g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 1/3 Dose (229g)  
**Tomaten**  
1/3 Tasse, gehackt (60g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/3 klein (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)  
**Limettensaft**  
2 2/3 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 2/3 Tasse (80g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 2/3 Dose (459g)  
**Tomaten**  
2/3 Tasse, gehackt (120g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
2/3 klein (47g)

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.

### Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
36 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salz

1/4 TL (2g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Grünkohl (Collard Greens)

2 1/4 lbs (1021g)

#### Öl

2 1/4 EL (mL)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### Knoblauch, fein gehackt

6 3/4 Zehe(n) (20g)

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.

### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### Limettensaft

1/4 EL (mL)

#### Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

#### Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Brot

6 Scheibe (192g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

#### Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/4 Tasse, gehackt (47g)  
**grüne Paprika**  
2 1/3 EL, gehackt (22g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
3 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
9 1/3 oz (265g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zwiebel**  
9 1/3 EL, gehackt (93g)  
**grüne Paprika**  
1/4 Tasse, gehackt (43g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
2 1/3 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
18 2/3 oz (529g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (17g)

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

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Buttriger weißer Reis

486 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Butter**  
3 EL (43g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 Tasse (185g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (1g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

**Butter**

1 TL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (2g)

**Lima-Bohnen, tiefgefroren**

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

**Butter**

2 TL (9g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**

14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**

28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Italienisch gebackener Tilapia

14 oz - 571 kcal ● 83g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Italienische Gewürzmischung**

1 3/4 TL (6g)

**Tilapia, roh**

14 oz (392g)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**

5/8 Dose (236g)

**Öl**

1 3/4 TL (mL)

**Zwiebel, gehackt**

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Italienische Gewürzmischung**

3 1/2 TL (13g)

**Tilapia, roh**

1 3/4 lbs (784g)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1 1/6 Dose (472g)

**Öl**

3 1/2 TL (mL)

**Zwiebel, gehackt**

1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

**Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.