

# Meal Plan - 2300 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** 2233 kcal ● 164g Protein (29%) ● 55g Fett (22%) ● 243g Kohlenhydrate (44%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1025 kcal, 51g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Erdnussbutter- und Marmeladen-Sandwich**

2 Sandwich(s)- 763 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 77g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Fruchtsaft**

1 2/3 Tasse- 191 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

8 oz- 565 kcal



**Linsen**

289 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 2335 kcal ● 235g Protein (40%) ● 89g Fett (34%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1125 kcal, 122g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone**

277 kcal



**Überbackener Tilapia**

20 oz- 850 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 77g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Fruchtsaft**

1 2/3 Tasse- 191 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

8 oz- 565 kcal



**Linsen**

289 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 2267 kcal ● 150g Protein (26%) ● 78g Fett (31%) ● 201g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1060 kcal, 30g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

293 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**

766 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 84g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/2 Tasse- 172 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

873 kcal

**Day 4** 2322 kcal ● 181g Protein (31%) ● 97g Fett (38%) ● 154g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1115 kcal, 61g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Wrap mit Spinat und Ziegenkäse**

2 Wrap(s)- 853 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher- 261 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 84g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/2 Tasse- 172 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

873 kcal

**Day 5** 2288 kcal ● 144g Protein (25%) ● 62g Fett (25%) ● 227g Kohlenhydrate (40%) ● 61g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1050 kcal, 44g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta**

859 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

189 kcal

### Abendessen

1075 kcal, 64g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**

260 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**

281 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**

535 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day  
6

2344 kcal ● 149g Protein (25%) ● 50g Fett (19%) ● 261g Kohlenhydrate (45%) ● 64g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1105 kcal, 49g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
3 Sandwich(s)- 1028 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

### Abendessen

1075 kcal, 64g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
281 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
7

2314 kcal ● 157g Protein (27%) ● 92g Fett (36%) ● 155g Kohlenhydrate (27%) ● 58g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1105 kcal, 49g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
3 Sandwich(s)- 1028 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 72g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
141 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (678g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/4 lbs (125g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
2 1/4 lbs (1008g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 1/2 Dose (946g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1/2 Tasse(n) (55g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
6 oz (171g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 oz (24g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/3 TL (1g)
- ☐ getrockneter Dill  
4 TL (4g)
- ☐ Rotweinessig  
2 TL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)
- ☐ Öl  
3/4 EL (mL)

## Süßwaren

- ☐ Gelee  
4 EL (84g)

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
10 3/4 Tasse (323g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ Kichererbsennudeln  
3 oz (85g)
- ☐ Nährhefe  
2 oz (62g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
4 TL (20g)
- ☐ Käse  
4 EL, gerieben (28g)
- ☐ Ziegenkäse  
4 EL (56g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Tasse (280g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frische grüne Bohnen  
10 oz (283g)
- ☐ Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (684g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (308g)
- ☐ frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ rote Zwiebel  
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- ☐ Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
- ☐ Blumenkohl  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Paprika  
1 1/2 groß (246g)

☐ **Salatdressing**  
1/4 lbs (mL)

☐ **Mayonnaise**  
2 EL (mL)

## Getränke

☐ **Wasser**  
17 Tasse(n) (mL)

☐ **Proteinpulver**  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ **Linsen, roh**  
1 1/2 Tasse (304g)

☐ **Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

☐ **Kichererbsen, konserviert**  
2 3/4 Dose(n) (1232g)

## Backwaren

☐ **Brot**  
16 Scheibe (512g)

☐ **Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

☐ **Barbecue-Soße**  
1 Tasse (286g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s) - 763 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(s)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Brot

4 Scheibe (128g)

#### Gelee

4 EL (84g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

277 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Butter

2 TL (9g)

#### Zitronensaft

1 1/4 TL (mL)

#### Mandeln

2 1/2 EL, in Streifen (17g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Frische grüne Bohnen, geputzt

10 oz (283g)

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

### Überbackener Tilapia

20 oz - 850 kcal ● 113g Protein ● 43g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

#### Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

#### Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

#### Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

#### Salz

5 Prise (4g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

**Zwiebel**

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

**Limettensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1/3 TL (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Avocados, gewürfelt**

5/8 Avocado(s) (126g)

**Tomaten, gewürfelt**

5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Pasta mit Fertigsauce

766 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 142g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**ungekochte trockene Pasta**

6 oz (171g)

**Pasta-Sauce**

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 33g Protein ● 42g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

#### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

#### Tomaten

8 Kirschtomaten (136g)

#### Käse

4 EL, gerieben (28g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

#### geröstete rote Paprika

4 EL, gewürfelt (56g)

#### Ziegenkäse, zerbröselt

4 EL (56g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

859 kcal ● 40g Protein ● 31g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



#### Kichererbsennudeln

3 oz (85g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Butter

3/4 EL (11g)

#### Nährhefe

1/2 EL (2g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

3 Sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g Protein ● 26g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
1 Dose(n) (448g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Brot**  
12 Scheibe (384g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
2 Dose(n) (896g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

26 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

8 oz - 565 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

1/3 Tasse, in Streifen (36g)

#### Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (28g)

#### Salz

1 1/3 Prise (1g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

2/3 Tasse, in Streifen (72g)

#### Tilapia, roh

16 oz (448g)

#### Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (55g)

#### Salz

1/3 TL (1g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

3 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

13 1/3 EL (160g)

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 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**

12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**

24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Dosen-Thunfisch**  
2 Dose (344g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Dosen-Thunfisch**  
4 Dose (688g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (180g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1 klein (70g)

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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
3/4 Tasse (144g)

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.

## Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**getrockneter Dill**

1 TL (1g)

**Rotweinessig**

1 TL (mL)

**Oliveöl**

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1 Tasse (280g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**getrockneter Dill**

2 TL (2g)

**Rotweinessig**

2 TL (mL)

**Oliveöl**

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**

1/2 Tasse (143g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Nährhefe**

1/2 Tasse (30g)

**Blumenkohl**

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**

1 Tasse (286g)

**Salz**

1 TL (6g)

**Nährhefe**

1 Tasse (60g)

**Blumenkohl**

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

#### Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Paprika

1 1/2 groß (246g)

#### Zwiebel

3/8 klein (26g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

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.

### Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

# 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.
-