

Meal Plan - 2500-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 2470 kcal ● 200g Protein (32%) ● 67g Fett (25%) ● 235g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1190 kcal, 50g Eiweiß, 164g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 954 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1065 kcal, 102g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Linsen

260 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day 2 2453 kcal ● 196g Protein (32%) ● 44g Fett (16%) ● 271g Kohlenhydrate (44%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1145 kcal, 85g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz- 741 kcal



Couscous

402 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1090 kcal, 62g Eiweiß, 162g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsen

289 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal

Day 3 2495 kcal ● 191g Protein (31%) ● 97g Fett (35%) ● 187g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1145 kcal, 85g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
10 1/2 oz- 741 kcal



Couscous
402 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1135 kcal, 58g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal

Day 4 2487 kcal ● 176g Protein (28%) ● 119g Fett (43%) ● 150g Kohlenhydrate (24%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1135 kcal, 70g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Couscous
251 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
10 oz- 673 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1135 kcal, 58g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
391 kcal



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal

Day 5

2456 kcal ● 241g Protein (39%) ● 101g Fett (37%) ● 117g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1180 kcal, 119g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Linsen

289 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

16 oz- 787 kcal

Abendessen

1055 kcal, 74g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Kefir

300 kcal



Avocado-Thunfischsalat

582 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

2480 kcal ● 201g Protein (32%) ● 70g Fett (25%) ● 226g Kohlenhydrate (36%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1180 kcal, 119g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Linsen

289 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

16 oz- 787 kcal

Abendessen

1080 kcal, 34g Eiweiß, 167g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pasta mit Fertigsauce

851 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 2486 kcal ● 183g Protein (29%) ● 89g Fett (32%) ● 192g Kohlenhydrate (31%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1185 kcal, 100g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

626 kcal



Cajun-Kabeljau

18 oz- 561 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1080 kcal, 34g Eiweiß, 167g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pasta mit Fertigsauce

851 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
20 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 oz (24g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 EL (14g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (312g)
- ☐ Erdnussbutter
2 1/2 EL (40g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
5 EL (105g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 3/4 Schachtel (≈165 g) (288g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
13 1/3 oz (380g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)
- ☐ Pesto
5 TL (27g)
- ☐ Pasta-Sauce
5/6 Glas (ca. 680 g) (560g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (113g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (429g)
- ☐ Ketchup
6 1/2 EL (111g)
- ☐ Karotten
8 groß (576g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Bund (170g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1/2 Tasse (50g)
- ☐ Butter
2 EL (28g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

- ☐ **Limettensaft**
3 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**
4 2/3 Avocado(s) (938g)
- ☐ **Zitronensaft**
2 EL (mL)
- ☐ **Zitrone**
1 klein (58g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
14 EL, in Streifen (95g)
- ☐ **Walnüsse**
4 EL, ohne Schale (25g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Tilapia, roh**
3 1/3 lbs (1484g)
 - ☐ **Lachs**
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)
 - ☐ **Dosen-Thunfisch**
1 1/3 Dose (229g)
 - ☐ **Kabeljau, roh**
18 oz (510g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 954 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)

Erdnussbutter

2 1/2 EL (40g)

Brot

5 Scheibe (160g)

Gelee

5 EL (105g)

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

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/2 Tasse, in Streifen (47g)

Tilapia, roh

2/3 lbs (294g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (36g)

Salz

1/4 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

14 EL, in Streifen (95g)

Tilapia, roh

1 1/3 lbs (588g)

Allzweckmehl

5/8 Tasse(n) (73g)

Salz

1/2 TL (1g)

Olivenöl

1 3/4 EL (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.

Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

10 oz - 673 kcal ● 59g Protein ● 48g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Lachs

1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

Pesto

5 TL (27g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. 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.

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

16 oz - 787 kcal ● 98g Protein ● 42g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
4 EL (25g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Butter, weich gemacht
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
1/2 Tasse (50g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Tilapia, roh
2 lbs (896g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (6g)
Butter, weich gemacht
2 EL (28g)

1. Ofen-Grill vorheizen. Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

626 kcal ● 8g Protein ● 49g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Zwiebel
2 2/3 EL, fein gehackt (40g)
Limettensaft
2 2/3 EL (mL)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/3 Avocado(s) (268g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)

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.

Cajun-Kabeljau

18 oz - 561 kcal ● 92g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

Kabeljau, roh
18 oz (510g)
Cajun-Gewürz
2 EL (14g)
Öl
1 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

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



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

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.

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

Salz

1/4 EL (5g)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
5 TL, fein gehackt (25g)
Limettensaft
5 TL (mL)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/6 Avocado(s) (168g)
Tomaten, gewürfelt
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (50g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Tomaten, gewürfelt
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (205g)

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.

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
13 Stücke (332g)
Ketchup
3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
Ketchup
6 1/2 EL (111g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Avocado-Thunfischsalat

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



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)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pasta mit Fertigsauce

851 kcal ● 29g Protein ● 6g Fett ● 157g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

6 2/3 oz (190g)

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

13 1/3 oz (380g)

Pasta-Sauce

5/6 Glas (ca. 680 g) (560g)

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

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

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.
-