

# Meal Plan - 2600-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

2625 kcal ● 196g Protein (30%) ● 119g Fett (41%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1255 kcal, 56g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



**Stückige Dosensuppe (cremig)**

2 1/2 Dose- 884 kcal

### Abendessen

1150 kcal, 92g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Zuckerschoten mit Butter**

161 kcal



**In der Pfanne paniertes Tilapia**

14 oz- 701 kcal



**Gebackene Pommes**

290 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 2

2608 kcal ● 171g Protein (26%) ● 134g Fett (46%) ● 125g Kohlenhydrate (19%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1255 kcal, 56g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



**Stückige Dosensuppe (cremig)**

2 1/2 Dose- 884 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 67g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**

843 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/3 Tasse(n)- 290 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
3

2572 kcal ● 165g Protein (26%) ● 136g Fett (48%) ● 132g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1220 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Garnelen-Scampi  
871 kcal



Brötchen  
2 Brötchen- 154 kcal



Grüne Bohnen mit Butter  
196 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 67g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Crack Slaw mit Tempeh  
843 kcal



Gemischte Nüsse  
1/3 Tasse(n)- 290 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
4

2556 kcal ● 167g Protein (26%) ● 118g Fett (42%) ● 179g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1220 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Garnelen-Scampi  
871 kcal



Brötchen  
2 Brötchen- 154 kcal



Grüne Bohnen mit Butter  
196 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 69g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia  
9 oz- 635 kcal



Gebackene Pommes  
483 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
5

2562 kcal ● 191g Protein (30%) ● 129g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (19%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1155 kcal, 52g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Thunfischsalat-Wrap**  
1 Wrap(s)- 552 kcal



**Trauben**  
232 kcal



**Geröstete Mandeln**  
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 90g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Tilapia mit Mandel-Gremolata**  
2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
6

2550 kcal ● 168g Protein (26%) ● 65g Fett (23%) ● 255g Kohlenhydrate (40%) ● 68g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1150 kcal, 54g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



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



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
600 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
584 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
7

2550 kcal ● 168g Protein (26%) ● 65g Fett (23%) ● 255g Kohlenhydrate (40%) ● 68g Ballaststoffe (11%)

## Mittagessen

1150 kcal, 54g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



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



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Abendessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Pad Thai mit Garnelen & Ei**  
600 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
584 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (12g)
- ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- ☐ Zwiebelpulver  
4 Prise (1g)
- ☐ Paprika  
4 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Dill  
2 TL (2g)
- ☐ frischer Basilikum  
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 1/2 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1 1/4 Stange (137g)
- ☐ Schlagsahne  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Parmesan  
1 1/4 EL (6g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
2 oz (57g)
- ☐ Ei(er)  
2 groß (100g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
1 Tasse (144g)
- ☐ Kartoffeln  
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)
- ☐ Knoblauch  
13 Zehe(n) (39g)
- ☐ Schalotten  
2 1/2 EL, gehackt (25g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/6 Bund (89g)
- ☐ frische Petersilie  
1 Bund (23g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (198g)
- ☐ Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (509g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Getränke

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

## Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
8 Tasse (720g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße  
4 EL (57g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
2/3 Tasse, ohne Schale (67g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 EL (48g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
2/3 Tasse (89g)
- ☐ Mandeln  
4 oz (114g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)  
5 Dose (≈540 g) (2665g)
- ☐ Hot Sauce  
4 TL (mL)
- ☐ Apfelessig  
2 1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
1 lbs (454g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1/2 Tasse(n) (68g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
5 oz (143g)
- ☐ Reismudeln  
4 oz (114g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh  
2 1/3 lbs (984g)
- ☐ Garnelen, roh  
18 oz (511g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
5 oz (142g)

- ☐ Linsen, roh  
6 EL (72g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
4 1/2 Dose(n) (2016g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
20 Erdnuss(en) (20g)

## Backwaren

- ☐ Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- ☐ Weizentortillas  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ Brot  
12 Scheibe (384g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
4 Tasse (368g)
  - ☐ Zitronensaft  
3 EL (mL)
  - ☐ Limetten  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

2/3 Tasse, ohne Schale (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**

2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**

5 Dose (≈540 g) (2665g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Garnelen-Scampi

871 kcal ● 41g Protein ● 52g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**Schlagsahne**  
1/4 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
2 1/2 oz (71g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
2 TL (3g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
1 1/4 EL, gehackt (13g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe (8g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
5 EL (71g)  
**Schlagsahne**  
1/2 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
5 oz (143g)  
**Wasser**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
1 1/4 EL (6g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
2 1/2 EL, gehackt (25g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe (15g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
10 oz (284g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.  
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.  
Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.  
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.  
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.  
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.  
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brötchen**  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brötchen**  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

Grüne Bohnen mit Butter



196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
4 TL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**Dosen-Thunfisch**  
5 oz (142g)  
**Mayonnaise**  
1 1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

### Trauben

232 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Trauben**  
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

#### Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

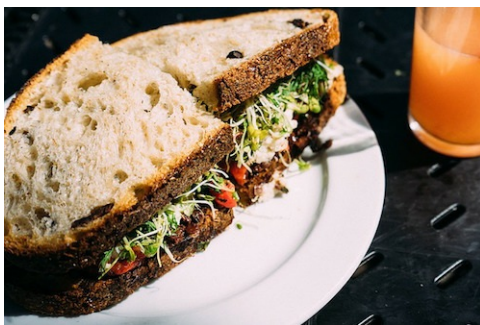
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

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 Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**

1/2 EL (mL)

**frischer Basilikum**

1/2 EL, gehackt (1g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 oz (28g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

**frischer Basilikum**

1 EL, gehackt (3g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

2 oz (57g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

---

### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 Tasse (144g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

### In der Pfanne paniertes Tilapia

14 oz - 701 kcal ● 83g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

**Allzweckmehl**

1/4 Tasse(n) (36g)

**Tilapia, roh**

14 oz (392g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

1 3/4 TL (mL)

**Butter, geschmolzen**

3 1/2 TL (17g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

## Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Kartoffeln**

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

#### Hot Sauce

2 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Coleslaw-Mischung

8 Tasse (720g)

#### Hot Sauce

4 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

4 EL (48g)

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe (12g)

#### Tempeh, gewürfelt

1 lbs (454g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Nüsse

2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

#### Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Olivenöl

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.

### Gebackene Pommes

483 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### Kartoffeln

1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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, abgespült

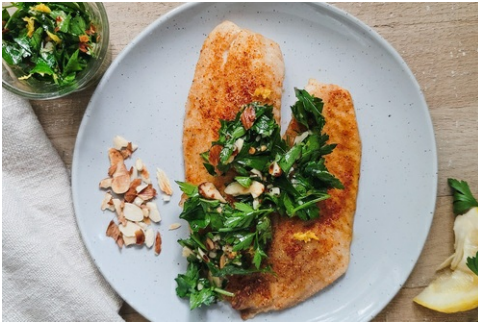
6 EL (72g)

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.

---

### Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal ● 73g Protein ● 67g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

**Tilapia, roh**

3/4 lbs (340g)

**Mandeln**

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**Zwiebelpulver**

4 Prise (1g)

**Paprika**

4 Prise (1g)

**frische Petersilie**

4 EL, gehackt (15g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.



## Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Reisnudeln**  
2 oz (57g)  
**Pad-Thai Woksoße**  
2 EL (28g)  
**Limetten**  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
4 oz (113g)  
**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**  
10 Erdnuss(en) (10g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Reisnudeln**  
4 oz (114g)  
**Pad-Thai Woksoße**  
4 EL (57g)  
**Limetten**  
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**  
1/2 lbs (227g)  
**geröstete Erdnüsse, zerdrückt**  
20 Erdnuss(en) (20g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe (6g)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

584 kcal ● 30g Protein ● 11g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1 1/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 1/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (560g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
5/8 klein (44g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 3/4 Stängel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
2 1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
2 1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1120g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1 1/4 klein (88g)  
**Tomaten, halbiert**  
2 1/2 Tasse Cherrytomaten (373g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
7 1/2 Stängel (8g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
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.
-