

Meal Plan - 3400-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

3402 kcal ● 265g Protein (31%) ● 165g Fett (44%) ● 178g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1525 kcal, 65g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 105g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1238 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Abendessen

1605 kcal, 139g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Süßkartoffelspalten

782 kcal



Einfaches gebratenes Thunfischsteak

18 2/3 oz- 823 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

3383 kcal ● 259g Protein (31%) ● 154g Fett (41%) ● 198g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1505 kcal, 59g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal



Garnelen-Scampi

1045 kcal

Abendessen

1605 kcal, 139g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Süßkartoffelspalten

782 kcal



Einfaches gebratenes Thunfischsteak

18 2/3 oz- 823 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

3442 kcal ● 227g Protein (26%) ● 162g Fett (42%) ● 232g Kohlenhydrate (27%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1505 kcal, 59g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal



Garnelen-Scampi
1045 kcal

Abendessen

1665 kcal, 108g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Fruchtsaft
3 1/2 Tasse- 401 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
3 1/2 Würstchen- 1263 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

3355 kcal ● 234g Protein (28%) ● 184g Fett (49%) ● 131g Kohlenhydrate (16%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1540 kcal, 81g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
3 1/2 Sandwich(es)- 1427 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Abendessen

1540 kcal, 92g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
5

3407 kcal ● 223g Protein (26%) ● 208g Fett (55%) ● 110g Kohlenhydrate (13%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1595 kcal, 71g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 106g Fett



Eiersalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1355 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Abendessen

1540 kcal, 92g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

3403 kcal ● 233g Protein (27%) ● 172g Fett (45%) ● 185g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1595 kcal, 71g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 106g Fett



Eiersalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1355 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Abendessen

1535 kcal, 101g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Linsen

521 kcal



Honig-Dijon-Lachs

10 oz- 670 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

3406 kcal ● 213g Protein (25%) ● 165g Fett (44%) ● 199g Kohlenhydrate (23%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1600 kcal, 51g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 99g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

1219 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1535 kcal, 101g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Linsen

521 kcal



Honig-Dijon-Lachs

10 oz- 670 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 1/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
10 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 oz (29g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Paprika
5 Prise (3g)
- ☐ Senf, gelb
1 1/4 TL oder 1 Päckchen (6g)
- ☐ Dijon-Senf
3 1/3 EL (50g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)
- ☐ Kale-Blätter
3 3/4 Bund (638g)
- ☐ Schalotten
3 EL, gehackt (30g)
- ☐ Knoblauch
7 2/3 Zehe (23g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (333g)
- ☐ Pilze
1/3 lbs (149g)
- ☐ Paprika
4 groß (656g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (346g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh
2 1/3 lbs (1058g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 lbs (864g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/6 Stange (132g)
- ☐ Scheibenkäse
5 Scheibe (je ca. 28 g) (140g)
- ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Parmesan
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Käse
1 3/4 Tasse, gerieben (198g)
- ☐ Ei(er)
15 mittel (660g)
- ☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (71g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (64g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
8 3/4 Avocado(s) (1759g)
- ☐ Zitrone
3 3/4 klein (218g)
- ☐ Fruchtsaft
28 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Erdbeeren
10 mittel (Durchm. 3,2 cm) (120g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)

Andere

- ☐ Garnelen, roh
3/4 lbs (341g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (688g)
- ☐ Lachs
3 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (567g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Wasser
24 1/4 Tasse(n) (mL)

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (298g)
- ☐ vegane Wurst
3 1/2 Würstchen (350g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (210g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

Süßwaren

- ☐ Honig
5 TL (35g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1238 kcal ● 54g Protein ● 82g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)

Brot

5 Scheibe (160g)

Butter

2 1/2 EL (36g)

Scheibenkäse

5 Scheibe (je ca. 28 g) (140g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

5 EL (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
2 Bund (340g)
Avocados, gehackt
2 Avocado(s) (402g)
Zitrone, ausgepresst
2 klein (116g)

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.

Garnelen-Scampi

1045 kcal ● 50g Protein ● 62g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
3 EL (43g)
Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Parmesan
3/4 EL (4g)
Schalotten, fein gehackt
1 1/2 EL, gehackt (15g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
6 EL (85g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Parmesan
1 1/2 EL (8g)
Schalotten, fein gehackt
3 EL, gehackt (30g)
Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe (18g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
3/4 lbs (341g)

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).

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

3 1/2 Sandwich(es) - 1427 kcal ● 79g Protein ● 75g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Sandwich(es)

Brot

7 Scheibe(n) (224g)

Käse

1 3/4 Tasse, gerieben (198g)

Pilze

1/3 lbs (149g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Gemischte Blattsalate

1 3/4 Tasse (53g)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Eiersalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1355 kcal ● 63g Protein ● 89g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
7 1/2 mittel (330g)
Mayonnaise
5 EL (mL)
Salz
1/3 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Brot
5 Scheibe (160g)
Paprika
1/3 TL (1g)
Zwiebel, gehackt
5/8 klein (44g)
Senf, gelb
5 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
15 mittel (660g)
Mayonnaise
10 EL (mL)
Salz
5 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Brot
10 Scheibe (320g)
Paprika
5 Prise (3g)
Zwiebel, gehackt
1 1/4 klein (88g)
Senf, gelb
1 1/4 TL oder 1 Päckchen (6g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
4 EL (64g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

1219 kcal ● 41g Protein ● 73g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Brot

5 Scheibe (160g)

Ziegenkäse

2 1/2 oz (71g)

Butter

2 1/2 TL (11g)

Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten

10 mittel (Durchm. 3,2 cm) (120g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/4 Avocado(s) (251g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.\r\nEine Seite jeder Brotscheibe buttern.\r\nDen Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.\r\nDie Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.\r\nDie Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.\r\nDas Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.\r\nNach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.\r\nServieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Tomaten
14 EL Cherrytomaten (130g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

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

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

782 kcal ● 10g Protein ● 26g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 1/4 EL (mL)
Salz
1/2 EL (9g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/4 Tasse (mL)
Salz
1 EL (18g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1260g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Einfaches gebratenes Thunfischsteak

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g Protein ● 34g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

18 2/3 oz (529g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

2 1/3 lbs (1058g)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben.
Beide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen.
Eine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann.
Den Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen.
Den Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fruchtsaft

3 1/2 Tasse - 401 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 3 1/2 Tasse

Fruchtsaft

28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

3 1/2 Würstchen - 1263 kcal ● 102g Protein ● 67g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

2 1/2 Tasse (298g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

vegane Wurst

3 1/2 Würstchen (350g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 3/4 klein (123g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
 2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
 3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Paprika

2 groß (328g)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

2 Avocado(s) (402g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Salz

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Paprika

4 groß (656g)

Zwiebel

1 klein (70g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

4 Dose (688g)

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.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 3/4 EL, fein gehackt (26g)
Limettensaft
1 3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
7/8 Avocado(s) (176g)
Tomaten, gewürfelt
7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (53g)
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 3/4 Avocado(s) (352g)
Tomaten, gewürfelt
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
6 Tasse(n) (mL)
Salz
3 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 1/2 Tasse (288g)

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.

Honig-Dijon-Lachs

10 oz - 670 kcal ● 59g Protein ● 41g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)
Dijon-Senf
5 TL (25g)
Honig
2 1/2 TL (18g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
5/6 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
3 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (567g)
Dijon-Senf
1/4 Tasse (50g)
Honig
5 TL (35g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe (5g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Bund (255g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/2 klein (87g)

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 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-