

Meal Plan - 3500-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

3461 kcal ● 221g Protein (26%) ● 197g Fett (51%) ● 147g Kohlenhydrate (17%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1580 kcal, 55g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es)- 815 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

762 kcal

Abendessen

1610 kcal, 106g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

12 oz Lachs- 1264 kcal



Linsen

347 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

3462 kcal ● 255g Protein (29%) ● 155g Fett (40%) ● 225g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1585 kcal, 77g Eiweiß, 153g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal



Veganer Guinness-Eintopf

1280 kcal

Abendessen

1605 kcal, 117g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1255 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

3449 kcal ● 249g Protein (29%) ● 190g Fett (50%) ● 137g Kohlenhydrate (16%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1570 kcal, 72g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal

Abendessen

1605 kcal, 117g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1255 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

3481 kcal ● 268g Protein (31%) ● 159g Fett (41%) ● 209g Kohlenhydrate (24%) ● 36g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1570 kcal, 72g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal

Abendessen

1640 kcal, 136g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Cajun-Kabeljau

24 oz- 748 kcal



Buttriger weißer Reis

891 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
5

3444 kcal ● 224g Protein (26%) ● 143g Fett (37%) ● 243g Kohlenhydrate (28%) ● 73g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1570 kcal, 73g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
3 Sandwich(es)- 1160 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal

Abendessen

1600 kcal, 90g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Karibische Meeresfrüchte-Spieße
7 Spieße- 715 kcal



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Gebackene Pommes
676 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

3498 kcal ● 242g Protein (28%) ● 157g Fett (40%) ● 217g Kohlenhydrate (25%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1625 kcal, 91g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
633 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 991 kcal

Abendessen

1600 kcal, 90g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Karibische Meeresfrüchte-Spieße
7 Spieße- 715 kcal



Geröstete Karotten
4 Karotte(s)- 211 kcal



Gebackene Pommes
676 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

3461 kcal ● 272g Protein (31%) ● 184g Fett (48%) ● 125g Kohlenhydrate (14%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1625 kcal, 91g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
633 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
2 Sandwich(s)- 991 kcal

Abendessen

1565 kcal, 121g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
16 1/2 oz- 1165 kcal



Brokkoli mit Butter
3 Tasse- 401 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal



Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
3/4 lbs (340g)
- ☐ Kabeljau, roh
2 1/2 lbs (1077g)
- ☐ Garnelen, roh
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Tilapia, roh
16 1/2 oz (462g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Dose (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
14 EL (103g)
- ☐ Mandeln
2/3 Tasse, in Streifen (74g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
2 Stängel (302g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
- ☐ Pilze
3 oz (85g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (331g)
- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (921g)
- ☐ Knoblauch
11 Zehe(n) (33g)
- ☐ Kartoffeln
3 1/2 lbs (1540g)
- ☐ Sellerie, roh
1/6 Bund (104g)
- ☐ Karotten
10 1/2 mittel (647g)
- ☐ grüne Paprika
1/2 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Kale-Blätter
2 3/4 Bund (468g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)

Getränke

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Sojasauce
3 1/2 TL (mL)
- ☐ fester Tofu
7 Scheibe(n) (588g)
- ☐ schwarze Bohnen
14 EL (210g)

Backwaren

- ☐ Brot
1 1/4 lbs (576g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Vollmilch
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
5 3/4 EL (82g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
19 Tasse (570g)
- ☐ dunkles Bier (z. B. Guinness)
1 1/6 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
15 Scheiben (156g)
- ☐ Spieß(e)
14 Spieß(e) (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
9 1/2 Avocado(s) (1908g)
- ☐ Ananas in Dosen
2 1/2 Tasse, Stücke (475g)
- ☐ Zitrone
2 3/4 klein (160g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
6 1/2 oz (mL)

- ☐ **Wasser**
1 1/3 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1 oz (30g)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**
4 Prise (1g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
1 EL (9g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/3 oz (10g)
- ☐ **Thymian, frisch**
1 3/4 TL (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 1/3 EL (15g)
- ☐ **Cajun-Gewürz**
2 2/3 EL (18g)
- ☐ **Paprika**
1 3/4 TL (4g)
- ☐ **gemahlener Ingwer**
1/2 TL (1g)

- ☐ **Salatdressing**
6 EL (mL)
- ☐ **Öl**
6 oz (mL)
- ☐ **Mayonnaise**
6 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Allzweckmehl**
2 1/2 oz (67g)
- ☐ **Seitan**
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**
1 Tasse (170g)

Süßwaren

- ☐ **brauner Zucker**
3 1/2 TL (14g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Salsa Verde**
1/2 Tasse (112g)
 - ☐ **Hot Sauce**
1 EL (mL)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es) - 815 kcal ● 45g Protein ● 43g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Käse

1 Tasse, gerieben (113g)

Pilze

3 oz (85g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

762 kcal ● 10g Protein ● 59g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Zwiebel

3 1/4 EL, fein gehackt (49g)

Limettensaft

3 1/4 EL (mL)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (3g)

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (327g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (200g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Veganer Guinness-Eintopf

1280 kcal ● 71g Protein ● 46g Fett ● 132g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Thymian, frisch, gehackt

1 3/4 TL (1g)

Allzweckmehl

3 1/2 TL (9g)

dunkles Bier (z. B. Guinness)

1 1/6 Flasche (ca. 355 ml) (mL)

brauner Zucker

3 1/2 TL (14g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Sojasauce

3 1/2 TL (mL)

Oliveöl

3 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe(n) (5g)

Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 lbs (231g)

Kartoffeln, gewürfelt

1 1/6 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (248g)

Zwiebel, gewürfelt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

Sellerie, roh, dünn geschnitten

1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)

Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten

1 1/6 mittel (71g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.\r\nRestliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.\r\nBraunen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Salat mit Salsa Verde

1234 kcal ● 55g Protein ● 83g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fester Tofu

3 1/2 Scheibe(n) (294g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (52g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/2 TL (7g)

Salsa Verde

1/4 Tasse (56g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

7 Scheiben (175g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült

1/2 Tasse (105g)

Tomaten, gehackt

1 3/4 Roma-Tomate (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

7 Scheibe(n) (588g)

Öl

2 1/3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

14 EL (103g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/3 EL (15g)

Salsa Verde

1/2 Tasse (112g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

14 Scheiben (350g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült

14 EL (210g)

Tomaten, gehackt

3 1/2 Roma-Tomate (280g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

3 Sandwich(es) - 1160 kcal ● 68g Protein ● 47g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sandwich(es)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

15 Scheiben (156g)

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Avocados, geschält & entkernt

1 Avocado(s) (201g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

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



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)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

633 kcal ● 13g Protein ● 42g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Bund (234g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (276g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/2 klein (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
2 3/4 Bund (468g)
Avocados, gehackt
2 3/4 Avocado(s) (553g)
Zitrone, ausgepresst
2 3/4 klein (160g)

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.

Thunfischsalat-Sandwich

2 Sandwich(s) - 991 kcal ● 78g Protein ● 51g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
4 Scheibe (128g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Dosen-Thunfisch
10 oz (284g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
8 Scheibe (256g)
Mayonnaise
6 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Salz
4 Prise (2g)
Dosen-Thunfisch
1 1/4 lbs (567g)
Sellerie, roh, gehackt
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

12 oz Lachs - 1264 kcal ● 82g Protein ● 92g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz Lachs

Lachs

3/4 lbs (340g)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Dose (mL)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

2 Stängel (302g)

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1255 kcal ● 112g Protein ● 61g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel
1/2 Tasse, gehackt (73g)
grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (34g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Wasser
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
14 2/3 oz (416g)
Knoblauch, fein gehackt
4 1/2 Zehe(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
Zwiebel
1 Tasse, gehackt (147g)
grüne Paprika
1/2 Tasse, gehackt (68g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Seitan, nach Hähnchenart
29 1/3 oz (832g)
Knoblauch, fein gehackt
9 Zehe(n) (28g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
Limettensaft
3 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cajun-Kabeljau

24 oz - 748 kcal ● 123g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 24 oz

Kabeljau, roh
1 1/2 lbs (680g)
Cajun-Gewürz
2 2/3 EL (18g)
Öl
4 TL (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.

Buttriger weißer Reis

891 kcal ● 12g Protein ● 33g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Butter
2 3/4 EL (39g)
Salz
1 TL (6g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1 Tasse (170g)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Karibische Meeresfrüchte-Spieße

7 Spieße - 715 kcal ● 77g Protein ● 27g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Spieß(e)

7 Spieß(e) (7g)

Ananas in Dosen

1 1/3 Tasse, Stücke (238g)

Limettensaft

1 3/4 TL (mL)

Paprika

1 TL (2g)

gemahlener Ingwer

1/4 TL (0g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Kabeljau, roh, gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Spieß(e)

14 Spieß(e) (14g)

Ananas in Dosen

2 1/2 Tasse, Stücke (475g)

Limettensaft

3 1/2 TL (mL)

Paprika

1 3/4 TL (4g)

gemahlener Ingwer

1/2 TL (1g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Kabeljau, roh, gewürfelt

14 oz (397g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

14 oz (397g)

1. Garnelen, Kabeljau und Ananas abwechselnd auf Spieße stecken.
2. Die trockenen Gewürze in einer kleinen Schüssel mischen. Die Spieße mit der Hälfte des Öls einreiben und die Gewürze gleichmäßig darauf verteilen.
3. Das restliche Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Spieße hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, dann vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten braten, bis die Garnelen rosa sind und der Kabeljau durchgegart ist.
4. Mit einem Spritzer Limettensaft servieren.

Geröstete Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

8 groß (576g)

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.

Gebackene Pommes

676 kcal ● 11g Protein ● 25g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln

1 3/4 groß (Durchm. 3–4,25")
(646g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln

3 1/2 groß (Durchm. 3–4,25")
(1292g)

Öl

1/4 Tasse (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 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g Protein ● 56g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 16 1/2 oz

Mandeln

2/3 Tasse, in Streifen (74g)

Tilapia, roh

16 1/2 oz (462g)

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (57g)

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.

Brokkoli mit Butter

3 Tasse - 401 kcal ● 9g Protein ● 35g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Butter

3 EL (43g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.
-