

# Meal Plan - 1500-Kalorien pescetarisch eiweißreich 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** 1566 kcal ● 138g Protein (35%) ● 47g Fett (27%) ● 120g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
170 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 18g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
365 kcal



**Gesunder Krautsalat**  
80 kcal

## Abendessen

420 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfaches gebratenes Thunfischsteak**  
5 1/3 oz- 235 kcal



**Mais**  
185 kcal

**Day 2** 1531 kcal ● 134g Protein (35%) ● 81g Fett (48%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



### Kässiger Knoblauch-Lachs

367 kcal

## Abendessen

400 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal



### Honig-Dijon-Lachs

4 oz- 268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 1496 kcal ● 135g Protein (36%) ● 76g Fett (46%) ● 52g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

190 kcal, 5g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



### Kässiger Knoblauch-Lachs

367 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



### Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

## Abendessen

400 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal



### Honig-Dijon-Lachs

4 oz- 268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 4** 1466 kcal ● 155g Protein (42%) ● 48g Fett (30%) ● 82g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

190 kcal, 5g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Erdnuss-Tempeh**

2 Unze Tempeh- 217 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal

## Abendessen

445 kcal, 56g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Couscous**

151 kcal



**Cajun-Tilapia**

9 oz- 297 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1534 kcal ● 152g Protein (40%) ● 44g Fett (26%) ● 104g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**

3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 18g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**

255 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

115 kcal



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal

## Abendessen

385 kcal, 37g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Mit Mandeln panierter Tilapia**

4 oz- 282 kcal



**Brokkoli**

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 6** 1534 kcal ● 152g Protein (40%) ● 44g Fett (26%) ● 104g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 18g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
115 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Abendessen

385 kcal, 37g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
4 oz- 282 kcal



**Brokkoli**  
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 1519 kcal ● 134g Protein (35%) ● 48g Fett (28%) ● 114g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal

## Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
115 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Abendessen

480 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
332 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (228g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1/4 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (41g)
- Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (28g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter  
3/8 Stange (48g)
- Parmesan  
1/2 Tasse (46g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)
- Käsestange  
4 Stange (112g)
- Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)  
9 groß (450g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)
- Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- Paprika  
2 1/2 groß (402g)
- Gefrorene Maiskörner  
1 1/3 Tasse (181g)
- Zwiebel  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)
- Gefrorener Brokkoli  
9 Tasse (819g)
- Gurke  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (45g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/8 oz (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- frischer Basilikum  
2 Blätter (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
3/4 EL (mL)
- Pasta-Sauce  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

## Andere

- Coleslaw-Mischung  
1/4 Packung ( $\approx$ 400 g) (99g)
- Nährhefe  
1/4 EL (1g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
1 1/2 Fleischbällchen (45g)

## Süßwaren

- Honig  
3 1/2 TL (25g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
1/2 lbs (237g)
- Tempeh  
2 oz (57g)
- Erdnussbutter  
1 EL (16g)
- Sojasauce  
1/2 TL (mL)
- Linsen, roh  
3 EL (36g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
2 3/4 oz (77g)

## Backwaren

- Brot  
4 Scheibe (128g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Öl  
2 1/2 EL (mL)

- Dijon-Senf**  
4 TL (20g)
- Cajun-Gewürz**  
1 TL (3g)
- Chiliflocken**  
3 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)

### **Getränke**

- Wasser**  
18 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver**  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

- Salatdressing**  
3 EL (mL)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**  
1/3 lbs (151g)
- Lachs**  
1 lbs (454g)
- Tilapia, roh**  
1 lbs (476g)
- Dosen-Thunfisch**  
3 Päckchen (222g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- Zitronensaft**  
2 EL (mL)
  - Klementinen**  
10 Frucht (740g)
  - Himbeeren**  
4 Tasse (492g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Hummus**  
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

365 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**

2 oz (57g)

**Butter**

3/4 EL (11g)

**frischer Spinat**

1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)

**Parmesan**

2 EL (13g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

## Gesunder Krautsalat

80 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 EL (35g)

**Apfelessig**

3/4 EL (mL)

**Coleslaw-Mischung**

1/4 Packung (≈400 g) (99g)

**Honig**

1/2 EL (11g)

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt, Essig, Honig und etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

2. Krautsalatmix in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Kässiger Knoblauch-Lachs

367 kcal ● 28g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Parmesan**  
2 1/2 EL (17g)  
**Lachs**  
4 oz (113g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Parmesan**  
1/3 Tasse (33g)  
**Lachs**  
1/2 lbs (227g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gehackt**  
2 Blätter (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

---

### Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

**Tempeh**  
2 oz (57g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
1/4 EL (1g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
2 oz (57g)  
**Pasta-Sauce**  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

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

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
3 EL (36g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (45g)  
**Chiliflocken**  
3 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Klementine(n)

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
1/3 Tasse (81g)  
**Paprika**  
1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
2/3 Tasse (162g)  
**Paprika**  
2 mittel (238g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**  
1 Päckchen (74g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**  
3 Päckchen (222g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

## Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfaches gebratenes Thunfischsteak

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 oz

Olivenöl

2 TL (mL)

Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh

1/3 lbs (151g)

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.

### Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
2 EL (28g)

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

### Honig-Dijon-Lachs

4 oz - 268 kcal ● 24g Protein ● 16g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)  
**Dijon-Senf**  
2 TL (10g)  
**Honig**  
1 TL (7g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/3 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)  
**Dijon-Senf**  
4 TL (20g)  
**Honig**  
2 TL (14g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe (2g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Cajun-Tilapia

9 oz - 297 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

**Cajun-Gewürz**  
1 TL (3g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (252g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 oz - 282 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 2/3 EL, in Streifen (18g)  
**Tilapia, roh**  
4 oz (112g)  
**Allzweckmehl**  
1/8 Tasse(n) (14g)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
3 1/2 Tasse (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
7 Tasse (637g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
2 oz (57g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
1 1/2 Fleischbällchen (45g)

1. Die Pasta und die ,Fleisch'bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)



**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.