

Meal Plan - 1800-Kalorien pescetarischer eiweißreicher 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 1729 kcal ● 162g Protein (37%) ● 70g Fett (36%) ● 91g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal

Mittagessen

480 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

455 kcal, 37g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 1861 kcal ● 169g Protein (36%) ● 90g Fett (43%) ● 69g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Waffeln & griechischer Joghurt
2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

500 kcal, 34g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Lachs & Artischocken-Salat
315 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto
6 oz- 484 kcal

Day 3 1763 kcal ● 184g Protein (42%) ● 49g Fett (25%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
171 kcal



Einfach angebratener Spinat
50 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Brezeln
147 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

500 kcal, 34g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Lachs & Artischocken-Salat
315 kcal

Abendessen

425 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Mais
92 kcal

Day 4 1846 kcal ● 188g Protein (41%) ● 34g Fett (17%) ● 167g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei

171 kcal



Einfach angebratener Spinat

50 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Brezeln

147 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Trauben

87 kcal

Abendessen

425 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Cajun-Kabeljau

6 oz- 187 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal



Mais

92 kcal

Day 5 1805 kcal ● 179g Protein (40%) ● 59g Fett (30%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
171 kcal



Einfach angebratener Spinat
50 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

450 kcal, 25g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Honig-Dijon-Lachs
3 oz- 201 kcal



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen
116 kcal



Chili-Limetten-Lachs
4 oz- 237 kcal



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal

Day 6 1801 kcal ● 159g Protein (35%) ● 38g Fett (19%) ● 170g Kohlenhydrate (38%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

Mittagessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Erbsen

212 kcal



Veggie-Burger

1 Burger- 275 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen

116 kcal



Chili-Limetten-Lachs

4 oz- 237 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 7 1801 kcal ● 159g Protein (35%) ● 39g Fett (19%) ● 168g Kohlenhydrate (37%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

Mittagessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Erbsen

212 kcal



Veggie-Burger

1 Burger- 275 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen

87 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

3 oz- 201 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Orange
5 Orange (770g)
- ☐ Trauben
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- ☐ Zitrone
1/8 groß (11g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (237g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Lachs
1 1/4 lbs (567g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
2 EL (17g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2 EL (17g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Pekannüsse
1 EL, gehackt (7g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Backwaren

- ☐ Tiefkühlwaffeln
4 Waffeln (140g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ Ei(er)
3 groß (150g)
- ☐ Eiklar
12 groß (396g)
- ☐ Butter
2 TL (9g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
23 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Fette und Öle

☐ Lachs aus der Dose
1/2 lbs (255g)

☐ Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (171g)

☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)

☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

☐ Artischocken, aus der Dose
1 Tasse Herzen (168g)

☐ frischer Spinat
8 1/4 Tasse(n) (248g)

☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)

☐ Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

☐ Karotten
4 groß (288g)

☐ gefrorene Erbsen
4 Tasse (536g)

☐ Ketchup
2 EL (34g)

☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)

☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

☐ Olivenöl
1/2 oz (mL)

☐ Öl
3/4 oz (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ würzige Reis-Mischung
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

Süßwaren

☐ Honig
2 oz (61g)

Snacks

☐ harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (88g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n) - 237 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tiefkühlwaffeln
2 Waffeln (70g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tiefkühlwaffeln
4 Waffeln (140g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiweiß-Spinat-Rührei

171 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
 3/4 Tasse(n) (23g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
 3 EL (42g)
Ei(er)
 1 groß (50g)
Eiklar
 4 groß (132g)
schwarzer Pfeffer
 2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
 1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Spinat
 2 1/4 Tasse(n) (68g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
 1/2 Tasse (127g)
Ei(er)
 3 groß (150g)
Eiklar
 12 groß (396g)
schwarzer Pfeffer
 1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
 3 Prise (1g)

1. Eier, Hüttenkäse und Gewürze (gerne weitere nach Geschmack) verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiemischung einfüllen und schnell den Spinat hinzufügen.
4. Eier und Spinat zusammen unter häufigem Rühren zu Rührei verarbeiten, bis die Eier undurchsichtig und gestockt sind.
5. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
 1/2 Prise (0g)
Olivenöl
 1/4 EL (mL)
frischer Spinat
 2 Tasse(n) (60g)
Knoblauch, gewürfelt
 1/4 Zehe (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
 1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
 1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
 3/4 EL (mL)
frischer Spinat
 6 Tasse(n) (180g)
Knoblauch, gewürfelt
 3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

1/2 lbs (255g)

Artischocken, aus der Dose

1 Tasse Herzen (168g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Honig-Dijon-Lachs

3 oz - 201 kcal ● 18g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Lachs

1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (85g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Honig

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

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.

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)
Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

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

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erbsen

212 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorene Erbsen
2 Tasse (268g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorene Erbsen
4 Tasse (536g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ketchup
1 EL (17g)
Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Brezeln

147 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

Honig

2 EL (42g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen

4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)
Tomaten
2 EL, gehackt (23g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

Pekannüsse

1 EL, gehackt (7g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.\r\nPesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.\r\nDen Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh
6 oz (170g)
Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)
Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
Öl
2 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.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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.

Chili-Limetten-Lachs

4 oz - 237 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
4 oz (113g)
Chilipulver
4 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Limetten, in Scheiben geschnitten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1/2 lbs (227g)
Chilipulver
1 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Limetten, in Scheiben geschnitten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Genug Limettenscheiben auf das Backpapier legen, um ein Bett für den Lachs zu bilden. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Limetten legen.
Etwas Limettensaft über den Lachs träufeln und mit Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz einreiben. Übrige Limettenscheiben darauflegen.
12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Vor dem Servieren noch etwas Limettensaft darüber pressen.

Geröstete Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

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

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

3 oz - 201 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

Lachs, mit Haut

3 oz (85g)

Zitrone, in Spalten geschnitten

1/8 groß (11g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-