

Meal Plan - 1900-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 1856 kcal ● 170g Protein (37%) ● 68g Fett (33%) ● 101g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Trauben

77 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

495 kcal, 33g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfacher Sardinensalat

265 kcal

Abendessen

485 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Curry-Kichererbsensalat

483 kcal

Day 2

1886 kcal ● 168g Protein (36%) ● 52g Fett (25%) ● 141g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

245 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Trauben
77 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

525 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

485 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Curry-Kichererbsensalat
483 kcal

Day 3

1878 kcal ● 212g Protein (45%) ● 50g Fett (24%) ● 115g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

235 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

170 kcal, 11g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

525 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

565 kcal, 76g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Cajun-Tilapia
12 oz- 396 kcal

Day 4 1927 kcal ● 192g Protein (40%) ● 72g Fett (34%) ● 91g Kohlenhydrate (19%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

235 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

170 kcal, 11g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

535 kcal, 38g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Brombeeren
1 1/3 Tasse(n)- 93 kcal

Abendessen

605 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Kefir
150 kcal

Day 5 1926 kcal ● 174g Protein (36%) ● 74g Fett (35%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
163 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

480 kcal, 31g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Honigglasierte Karotten
85 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat
307 kcal

Day 6 1960 kcal ● 169g Protein (34%) ● 86g Fett (39%) ● 103g Kohlenhydrate (21%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

163 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat

307 kcal

Day 7 1950 kcal ● 169g Protein (35%) ● 84g Fett (39%) ● 106g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

163 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

585 kcal, 36g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n)- 479 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/6 Packung (≈155 g) (183g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ rosa/rote Grapefruit
1 Grapefruit (Durchm. 3,75") (246g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
1 Dose (92g)
- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
- ☐ Garnelen, roh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Lachs
6 oz (170g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Butter
3 1/2 TL (16g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 3/4 Tasse (396g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)
- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)

Fette und Öle

Süßwaren

- ☐ Honig
2 oz (54g)
- ☐ Zucker
2 1/4 EL (29g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Salz
1 g (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 TL (3g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1 TL (2g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
3/4 EL (6g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL Blätter, ganz (2g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
1/4 Bund (131g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)
- ☐ Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (31g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Trauben
2 2/3 Tasse (245g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
- ☐ Brombeeren
1 1/3 Tasse (192g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser
27 3/4 Tasse(n) (mL)

- ☐ Karotten
4 oz (113g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Pilze
3 oz (85g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
 - ☐ Schnelle Haferflocken
1 Tasse (90g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Guacamole, abgepackt

1 EL (15g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Sardinensalat

265 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserve), abgetropft

1 Dose (92g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 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.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Avocados
3/8 Avocado(s) (75g)
Limettensaft
1/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)
Tomaten
3 EL, gehackt (34g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 klein (13g)

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.

Brombeeren

1 1/3 Tasse(n) - 93 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Brombeeren

1 1/3 Tasse (192g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Honigglasierte Karotten

85 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter

4 Prise (2g)

Karotten

4 oz (113g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Honig

1/4 EL (5g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Butter

1 TL (5g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Pilze

1 1/2 oz (43g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

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.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

163 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

6 EL (30g)

Zucker

3/4 EL (10g)

Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

1 Tasse (90g)

Zucker

2 1/4 EL (29g)

Zimt (gemahlen)

3/4 EL (6g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Honig

1 EL (21g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Curry-Kichererbsensalat

483 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 oz (43g)
Zitronensaft, geteilt
1 1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
Gemischte Blattsalate
3 oz (85g)
Zitronensaft, geteilt
3 EL (mL)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Cajun-Tilapia

12 oz - 396 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

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.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ingwer-Garnelen- und Grapefruit-Salat

307 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
Knoblauch
1/2 Zehe (2g)
rosa/rote Grapefruit
1/2 Grapefruit (Durchm. 3,75") (123g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
Öl, geteilt
1 EL (mL)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Knoblauch
1 Zehe (3g)
rosa/rote Grapefruit
1 Grapefruit (Durchm. 3,75") (246g)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Kurkuma, gemahlen
1 TL (3g)
gemahlener Ingwer
1 TL (2g)
Öl, geteilt
2 EL (mL)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
1/2 lbs (227g)

1. Garnelen mit Ingwer und Kurkuma würzen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Garnelen hinzufügen und auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten garen, bis sie undurchsichtig und rosa sind. Beiseitestellen.
4. Eine Grapefruit „supremieren“: Schale abschneiden und entlang der Membranen die Filets ausschneiden.
5. Sobald das Fruchtfleisch entfernt ist, etwas Saft aus den Membranen in eine kleine Schüssel pressen und die Membranen entsorgen.
6. Restliches Öl, Balsamico, Knoblauch und Salz/Pfeffer nach Geschmack zum Grapefruitsaft geben, mischen und beiseitestellen.
7. Den Salat zusammenstellen, indem Grapefruitfilets und Garnelen auf einem Bett aus frischem Spinat angerichtet und mit der Grapefruitsaft-Mischung beträufelt werden.
8. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n) - 479 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 Unze(n)

Avocados

1/8 Avocado(s) (25g)

Lachs

6 oz (170g)

Öl

1/4 EL (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL Blätter, ganz (2g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-