

Meal Plan - 1100 Kalorien pescetarisch Low-Carb 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 1052 kcal ● 109g Protein (42%) ● 47g Fett (40%) ● 29g Kohlenhydrate (11%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Mittagessen

370 kcal, 31g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1027 kcal ● 103g Protein (40%) ● 49g Fett (43%) ● 28g Kohlenhydrate (11%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Mittagessen

325 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce
4 oz- 287 kcal



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Abendessen

345 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
117 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1083 kcal ● 98g Protein (36%) ● 53g Fett (44%) ● 35g Kohlenhydrate (13%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins
2 Muffins- 193 kcal

Mittagessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Honig-Dijon-Lachs
3 oz- 201 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
181 kcal

Abendessen

345 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
117 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1088 kcal ● 115g Protein (42%) ● 47g Fett (39%) ● 34g Kohlenhydrate (13%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Abendessen

350 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
4 oz- 282 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal

Mittagessen

375 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1112 kcal ● 113g Protein (41%) ● 54g Fett (44%) ● 28g Kohlenhydrate (10%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

200 kcal, 22g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Abendessen

375 kcal, 28g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Einfacher Sardinensalat
265 kcal

Mittagessen

375 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal



Gekochte Paprika
1/2 Paprika- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1067 kcal ● 98g Protein (37%) ● 56g Fett (47%) ● 32g Kohlenhydrate (12%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Abendessen

375 kcal, 28g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Einfacher Sardinensalat
265 kcal

Mittagessen

325 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Süßkartoffel-Chips
10 Chips- 77 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1072 kcal ● 113g Protein (42%) ● 47g Fett (39%) ● 40g Kohlenhydrate (15%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

205 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Mittagessen

325 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Süßkartoffel-Chips
10 Chips- 77 kcal

Abendessen

380 kcal, 42g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen
6 oz Garnelen- 307 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 TL (23g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig
5/8 Flüssigunze (mL)
- ☐ Dillkraut, frisch
1 TL, gehackt (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 1/2 Tasse (410g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (346g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 2/3 Tasse (202g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ Wasser
2/3 Gallon (mL)

Andere

- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- ☐ Süßkartoffelchips
20 Chips (28g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (314g)
- ☐ Lachs
1/2 lbs (198g)
- ☐ Tilapia, roh
4 oz (112g)
- ☐ Sardinen, in Öl (Konserve)
2 Dose (184g)
- ☐ Garnelen, roh
6 oz (170g)

Backwaren

- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 mittel (294g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

- ☐ Pita-Brot
1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1/4 EL (5g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
2 oz (54g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (14g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Brokkoli- und Cheddar-Ei-Muffins

2 Muffins - 193 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 1/3 groß (67g)

Cheddar

2 2/3 EL, gerieben (19g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Olivenöl

1/3 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli, gedämpft

1/3 Tasse (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli, gedämpft

1 Tasse (91g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Muffinformen mit Olivenöl bestreichen oder Papierförmchen verwenden.
3. Den gehackten Brokkoli dämpfen, indem Sie ihn in einem abgedeckten Behälter mit ein paar Teelöffeln Wasser für ein paar Minuten in die Mikrowelle geben.
4. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Brokkoli verquirlen.
5. Die Mischung in die Muffinformen füllen und gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.
6. Etwa 12–15 Minuten backen, bis sie durchgebacken sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

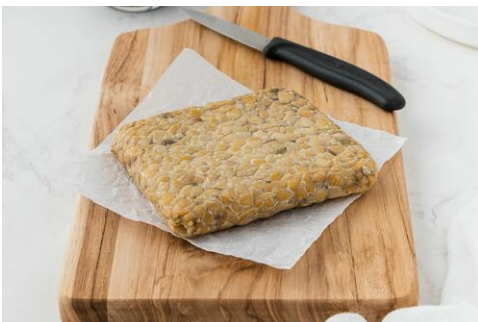
1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce

4 oz - 287 kcal ● 26g Protein ● 20g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Lachs

4 oz (113g)

Öl

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 TL (23g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Dillkraut, frisch

1 TL, gehackt (1g)

1. Eine Pfanne oder Grillpfanne auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen.
2. Den Lachs mit Öl einpinseln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Lachs 4–5 Minuten pro Seite garen, bis er durchgegart ist.
4. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill und eine Prise Salz vermischen.
5. Den gegrillten Lachs mit der Zitronen-Dill-Sauce servieren.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Öl

1 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfischsalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Mayonnaise

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Dosen-Thunfisch

2 1/2 oz (71g)

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Dosen-Thunfisch

5 oz (142g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

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.

Süßkartoffel-Chips

10 Chips - 77 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffelchips

10 Chips (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips

20 Chips (28g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
 2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
 3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
Apfelessig
1/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (112g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 klein (9g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
frische Petersilie, gehackt
3/4 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Paprika
1/2 groß (82g)
Zwiebel
1/8 klein (9g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1/2 Dose (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Ergibt 4 oz

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)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Einfacher Sardinensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

1 1/2 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

1 Dose (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

2 Dose (184g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

6 oz Garnelen - 307 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Garnelen

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

6 oz (170g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Zucchini, in Spiralen geschnitten

1 1/2 mittel (294g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Garnelen in einer gleichmäßigen Schicht dazu und würze mit Salz/Pfeffer nach Geschmack. Je 1–2 Minuten pro Seite kochen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gib Brühe und Zitronensaft in die Pfanne und lasse 2–3 Minuten köcheln. Gib die spiralisierten Zucchini dazu und schwenke sie in der Brühe. Etwa 1 Minute erwärmen.
3. Garnelen wieder hinzufügen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.