

# Meal Plan - 1200-Kalorien pescetarischer 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** 1240 kcal ● 120g Protein (39%) ● 57g Fett (41%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

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



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

## Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal

## Abendessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
119 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1240 kcal ● 120g Protein (39%) ● 57g Fett (41%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

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



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

## Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal

## Abendessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
119 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1215 kcal ● 91g Protein (30%) ● 69g Fett (51%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Proteinreiche Rühreier**

99 kcal

### Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

121 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal

### Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 4** 1215 kcal ● 91g Protein (30%) ● 69g Fett (51%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Proteinreiche Rühreier**

99 kcal

### Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

121 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal

### Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 5** 1157 kcal ● 106g Protein (37%) ● 60g Fett (47%) ● 38g Kohlenhydrate (13%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Proteinreiche Rühreier**

99 kcal

### Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Cajun-Tofu**

314 kcal



**Gebratener Grünkohl**

121 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

327 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day 6

1199 kcal ● 116g Protein (39%) ● 66g Fett (50%) ● 26g Kohlenhydrate (9%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal

### Abendessen

395 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 26g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher Lachs**

3 oz- 192 kcal



**Caprese-Salat**

142 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day 7

1199 kcal ● 116g Protein (39%) ● 66g Fett (50%) ● 26g Kohlenhydrate (9%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

### Abendessen

395 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



#### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 26g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Einfacher Lachs

3 oz- 192 kcal



#### Caprese-Salat

142 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
13 groß (650g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
4 oz (113g)
- ☐ Ziegenkäse  
3 oz (85g)
- ☐ Butter  
1 EL (14g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Vollmilch  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
6 EL (85g)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
3/4 Tasse, ganz (107g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/3 TL (0g)
- ☐ Salz  
2 1/4 g (2g)
- ☐ frischer Basilikum  
11 g (11g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Fruchtsaft  
4 fl oz (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
6 Scheibe (192g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
2/3 klein (48g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Tomaten  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (270g)
- ☐ Zucchini  
3 groß (969g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Paprika  
1 groß (164g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 1/4 oz (mL)

## Andere

- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
5/6 Packung (≈155 g) (126g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser  
10 1/2 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Tasse (195g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
10 oz (284g)

☐ Dosen-Thunfisch  
2 3/4 Dose (473g)

☐ Lachs  
6 oz (170g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
6 EL (85g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eirmischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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.

---

### Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

---

## Mittagessen 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.

---

## Avocado-Thunfisch-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 Dose (172g)

**Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse

**Fruchtsaft**

4 fl oz (mL)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Lachs

3 oz - 192 kcal ● 17g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
3 oz (85g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: **PFANNENBRATEN:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

### Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (≈155 g) (52g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Grünkohl (Collard Greens)

6 oz (170g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**

1/2 EL (mL)

**frischer Basilikum**

1/2 EL, gehackt (1g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 oz (28g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

**frischer Basilikum**

1 EL, gehackt (3g)

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

2 oz (57g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**

6 EL (98g)

**Ziegenkäse**

1 1/2 oz (43g)

**Zucchini**

1 1/2 groß (485g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**

3/4 Tasse (195g)

**Ziegenkäse**

3 oz (85g)

**Zucchini**

3 groß (969g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

#### Öl

2 TL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

10 oz (284g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

### Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

## 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.

## 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.