

Meal Plan - 1400-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 1424 kcal ● 114g Protein (32%) ● 79g Fett (50%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

275 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Snacks

125 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Zuckerschoten
1 1/2 Tasse- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

470 kcal, 21g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich- 281 kcal



Pistazien
188 kcal

Abendessen

445 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
105 kcal

Day 2 1357 kcal ● 118g Protein (35%) ● 74g Fett (49%) ● 43g Kohlenhydrate (13%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

275 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Snacks

125 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Zuckerschoten
1 1/2 Tasse- 41 kcal

Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



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

Abendessen

445 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
105 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 3 1347 kcal ● 120g Protein (36%) ● 66g Fett (44%) ● 46g Kohlenhydrate (14%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 41g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Snacks

125 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Zuckerschoten
1 1/2 Tasse- 41 kcal

Mittagessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



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

Abendessen

435 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veggie-Burger-Patty
1 Patty- 127 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
1 1/2 Tasse(n)- 96 kcal



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 4 1458 kcal ● 91g Protein (25%) ● 87g Fett (54%) ● 51g Kohlenhydrate (14%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

265 kcal, 9g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal



Brombeeren

2/3 Tasse(n)- 46 kcal

Mittagessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

3 oz Lachs- 316 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

435 kcal, 20g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 1/2 Tasse(n)- 96 kcal



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 5 1361 kcal ● 100g Protein (29%) ● 75g Fett (50%) ● 49g Kohlenhydrate (14%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

265 kcal, 9g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal



Brombeeren

2/3 Tasse(n)- 46 kcal

Mittagessen

425 kcal, 20g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

380 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

6 oz- 301 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1347 kcal ● 142g Protein (42%) ● 62g Fett (41%) ● 42g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Mittagessen

440 kcal, 39g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz- 223 kcal

Abendessen

380 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia

6 oz- 301 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

160 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1371 kcal ● 134g Protein (39%) ● 70g Fett (46%) ● 37g Kohlenhydrate (11%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Mittagessen

440 kcal, 39g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz- 223 kcal

Abendessen

405 kcal, 31g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Honig-Dijon-Lachs

4 1/2 oz- 301 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots

160 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Fette und Öle

- Öl
1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl
1 3/4 oz (mL)
- Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
1 lbs (454g)
- geröstete Erdnüsse
9 1/4 EL (85g)
- Erdnussbutter
4 EL (64g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
11 g (11g)
- schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
- Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
- Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- Dijon-Senf
3/4 EL (11g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Zuckerschoten
4 1/2 Tasse, ganz (284g)
- Tomaten
3 EL Cherrytomaten (28g)
- Sellerie, roh
1/3 Bund (169g)
- Knoblauch
4 3/4 Zehe(n) (14g)
- frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
- Gefrorene Zuckerschoten
6 2/3 Tasse (960g)
- Brokkoli
1/2 Stängel (76g)
- Frischer Ingwer
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Getränke

- Proteinpulver
9 Schöpfer (je ≈80 ml) (279g)
- Wasser
10 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- Kakaopulver
1 EL (5g)
- Honig
1 TL (8g)

Andere

- Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- gefrorener Blumenkohlreis
3 Tasse, gefroren (318g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
2 1/2 Scheiben (26g)
- Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
3/8 Avocado(s) (84g)
- Brombeeren
1 1/3 Tasse (192g)

Backwaren

- Brot
1/4 lbs (128g)

Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien
4 EL (31g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)

- Blumenkohl**
1 1/2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (192g)
- Gefrorener Brokkoli**
1 1/2 Tasse (137g)

- Lachs**
1/2 lbs (213g)
- Tilapia, roh**
1 1/2 lbs (672g)

Milch- und Eierprodukte

- Käsestange**
3 Stange (84g)
 - Ei(er)**
10 1/2 mittel (459g)
 - Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
6 EL (105g)
 - Butter**
1 Stange (100g)
 - Vollmilch**
3 Tasse(n) (mL)
-

Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl**
1/4 Tasse(n) (31g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce**
1/2 fl oz (mL)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 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.

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 EL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

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

Brombeeren

2/3 Tasse(n) - 46 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

1 1/3 Tasse (192g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.

2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.

3. Tomaten dazugeben. Vermischen.

4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.

5. Servieren.

6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

3 oz Lachs - 316 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz Lachs

Lachs

3 oz (85g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

1/2 Stängel (76g)

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

2 1/2 Scheiben (26g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Hot Sauce

1/2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Avocados, geschält & entkernt

1/6 Avocado(s) (34g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
4 TL (18g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Butter
2 2/3 EL (36g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

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

In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz - 223 kcal ● 34g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Tilapia, roh
6 oz (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zuckerschoten

1 1/2 Tasse - 41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zuckerschoten
1 1/2 Tasse, ganz (95g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zuckerschoten
4 1/2 Tasse, ganz (284g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

160 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blumenkohl
3/4 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (96g)
Ei(er)
3/4 extra groß (42g)
Öl
1/2 EL (mL)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
1 1/2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (192g)
Ei(er)
1 1/2 extra groß (84g)
Öl
1 EL (mL)
Hot Sauce
3/4 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 EL (4g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

1 1/2 Tasse(n) - 96 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/2 EL (7g)

gefrorener Blumenkohlkreis

1 1/2 Tasse, gefroren (159g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

frischer Spinat, grob gehackt

3/4 Tasse(n) (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1 EL (14g)

gefrorener Blumenkohlkreis

3 Tasse, gefroren (318g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

frischer Spinat, grob gehackt

1 1/2 Tasse(n) (45g)

1. Blumenkohlkreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlkreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
4 TL (18g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Butter
2 2/3 EL (36g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

6 oz - 301 kcal ● 36g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Allzweckmehl
1/8 Tasse(n) (16g)
Tilapia, roh
6 oz (168g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Butter, geschmolzen
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (31g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Butter, geschmolzen
1 EL (14g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Honig-Dijon-Lachs

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 1/2 oz

Lachs
3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (128g)
Dijon-Senf
3/4 EL (11g)
Honig
1 TL (8g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 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 beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

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

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
Wasser
7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.