

Meal Plan - 1500 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 1483 kcal ● 156g Protein (42%) ● 68g Fett (41%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Proteinreiche Rühreier

198 kcal

Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

490 kcal, 71g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mais

92 kcal



Cajun-Tilapia

12 oz- 396 kcal

Abendessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

394 kcal

Day 2 1485 kcal ● 171g Protein (46%) ● 64g Fett (39%) ● 43g Kohlenhydrate (12%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Proteinreiche Rühreier

198 kcal

Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

490 kcal, 71g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mais

92 kcal



Cajun-Tilapia

12 oz- 396 kcal

Abendessen

455 kcal, 42g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Day 3

1461 kcal ● 106g Protein (29%) ● 88g Fett (54%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Proteinreiche Rühreier

198 kcal

Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

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



In der Pfanne gebratene Zucchini

208 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Abendessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Knoblauch-Collard Greens

159 kcal

Day 4 1504 kcal ● 109g Protein (29%) ● 84g Fett (50%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

215 kcal, 22g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Joghurt und Gurke
132 kcal

Mittagessen

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



In der Pfanne gebratene Zucchini
208 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 5 1443 kcal ● 122g Protein (34%) ● 78g Fett (48%) ● 40g Kohlenhydrate (11%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal

Snacks

215 kcal, 22g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Joghurt und Gurke
132 kcal

Abendessen

410 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Lachs mit Tomaten und Kräutern
4 Unze(s)- 302 kcal



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1511 kcal ● 146g Protein (39%) ● 74g Fett (44%) ● 37g Kohlenhydrate (10%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Cajun-Kabeljau

6 oz- 187 kcal

Snacks

220 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s)- 179 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Knoblauch-Collard Greens

199 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1452 kcal ● 135g Protein (37%) ● 65g Fett (40%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

280 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

220 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Mittagessen

390 kcal, 23g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s)- 179 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Knoblauch-Collard Greens

199 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)
- Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
- Karotten
6 mittel (369g)
- Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- Grünkohl (Collard Greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- Knoblauch
7 3/4 Zehe(n) (23g)
- Zwiebel
1/3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (33g)
- Tomaten
1 1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (154g)
- Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
- frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz
3/4 oz (21g)
- schwarzer Pfeffer
11 g (11g)
- Oregano (getrocknet)
1/2 EL, gemahlen (3g)
- Knoblauchpulver
1 3/4 TL (5g)
- Salz
3/4 oz (18g)
- Thymian, getrocknet
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Fette und Öle

- Öl
5 oz (mL)
- Olivenöl
3 oz (mL)
- Salatdressing
3 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren
3 1/2 Tasse (431g)
- Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)
- Limettensaft
1 fl oz (mL)
- Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Limetten
5/6 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (56g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
20 groß (1000g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
- Butter
4 TL (18g)
- Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

Getränke

- Proteinpulver
8 Schöpfer (je \approx 80 ml) (248g)
- Wasser
7 Tasse(n) (mL)

Andere

- Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- fester Tofu
3/4 lbs (340g)

- Tilapia, roh**
1 1/2 lbs (672g)
- Lachs**
1/2 lbs (227g)
- Kabeljau, roh**
1 1/4 lbs (567g)
- Garnelen, roh**
13 1/4 oz (378g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne**
1 oz (28g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Öl

1 EL (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.

Proteinreiche Rühreier

198 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Öl

1/2 EL (mL)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

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 Eiermischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salz
2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

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.

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Cajun-Tilapia

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz
1 EL (7g)
Öl
1 EL (mL)
Tilapia, roh
1 1/2 lbs (672g)

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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

208 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (4g)
Oregano (getrocknet)
5 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Salz
5 Prise (4g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 EL, gemahlen (9g)
Oregano (getrocknet)
1 1/4 TL, gemahlen (2g)
Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
Salz
1 1/4 TL (8g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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 Kabeljaufillets 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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

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

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dappen.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Grapefruit

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

394 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Lachs

4 oz (113g)

Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Karotten, dünn geschnitten

1/2 mittel (31g)

Gurke, gewürfelt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Olivenöl
1 EL (mL)
Kabeljau, roh
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufillets trüpfeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufillets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.
Servieren.

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Öl
1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)

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 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
fester Tofu
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
Öl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Lachs mit Tomaten und Kräutern

4 Unze(s) - 302 kcal ● 24g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze(s)

Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Oregano (getrocknet)
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Thymian, getrocknet
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Lachs
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)
Zwiebel
1 TL, gehackt (3g)
Tomaten, gehackt
1/2 Rispen томат / Pflaumentomate
(31g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Den Lachs mit 1/3 des Olivenöls, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Tomaten, Schalotten, restliches Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
4. Jedes Lachsfilet mit der geölten Seite nach unten auf ein eigenes Stück Alufolie legen.
5. Die Tomatenmischung über den Lachs löffeln. Die Seiten der Folie über dem Fisch zusammenfalten und das Paket vollständig verschließen.
6. Die Folienpakete auf ein großes, schweres Backblech legen.
7. Etwa 25 Minuten backen, bis der Lachs gerade durch ist. Mit einer großen Metallschaufel die Folienpakete auf Teller legen und 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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s) - 179 kcal ● 38g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
Limetten, ausgepresst
3/8 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (28g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
6 2/3 oz (189g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz
2 1/2 TL (6g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Limetten, ausgepresst
5/6 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (56g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
13 1/3 oz (378g)

1. Cajun-Gewürz, Limettensaft und Öl in einem wiederverschließbaren Beutel vermischen. Garnelen hinzufügen, mit der Marinade bedecken, überschüssige Luft herausdrücken und den Beutel verschließen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Garnelen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die restliche Marinade verwerfen.
3. Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne garen, bis sie außen rosa und innen nicht mehr durchscheinend sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
4. Servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
10 oz (284g)
Öl
2 TL (mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 1/4 lbs (567g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)

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.

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.