

# Meal Plan - 1600-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** 1578 kcal ● 112g Protein (28%) ● 93g Fett (53%) ● 56g Kohlenhydrate (14%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

270 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Grünkohl und Eier**

189 kcal

## Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 34g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Muschel-Chowder**

1/2 Dose- 182 kcal

## Abendessen

465 kcal, 25g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

237 kcal

**Day 2** 1553 kcal ● 107g Protein (28%) ● 92g Fett (53%) ● 59g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

270 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Grünkohl und Eier**

189 kcal

### Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 34g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Muschel-Chowder**

1/2 Dose- 182 kcal

### Abendessen

440 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin**

158 kcal



**Gekochte Paprika**

3/4 Paprika- 90 kcal



**Einfacher Lachs**

3 oz- 192 kcal

**Day 3** 1630 kcal ● 134g Protein (33%) ● 98g Fett (54%) ● 42g Kohlenhydrate (10%) ● 12g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

270 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Grünkohl und Eier**

189 kcal

### Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Milch**

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

102 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

6 oz- 424 kcal

### Abendessen

535 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Lachs mit Tomaten und Kräutern**

6 Unze(s)- 453 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

82 kcal

**Day 4** 1546 kcal ● 126g Protein (33%) ● 84g Fett (49%) ● 51g Kohlenhydrate (13%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

205 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**

1 Glas(se)- 155 kcal

### Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

170 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

### Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

102 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

6 oz- 424 kcal

### Abendessen

535 kcal, 38g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Lachs mit Tomaten und Kräutern**

6 Unze(s)- 453 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

82 kcal

---

**Day 5** 1614 kcal ● 127g Protein (32%) ● 89g Fett (50%) ● 48g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

205 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**

1 Glas(se)- 155 kcal

### Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

170 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

### Mittagessen

540 kcal, 33g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Einfacher Sardinensalat**

265 kcal

### Abendessen

585 kcal, 48g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Avocado-Thunfischsalat**

436 kcal

**Day 6** 1582 kcal ● 127g Protein (32%) ● 85g Fett (49%) ● 47g Kohlenhydrate (12%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

101 kcal

### Snacks

175 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

173 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 32g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**

4 oz- 268 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

245 kcal

### Abendessen

575 kcal, 35g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**

422 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

---

**Day 7** 1582 kcal ● 127g Protein (32%) ● 85g Fett (49%) ● 47g Kohlenhydrate (12%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

101 kcal

### Snacks

175 kcal, 25g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

173 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 32g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**

4 oz- 268 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

245 kcal

### Abendessen

575 kcal, 35g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**

422 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
12 1/4 Tasse (368g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (206g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 1/3 oz (67g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder  
1 Dose (ca. 525 g) (519g)
- ☐ Hot Sauce  
2 TL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Ei(er)  
12 groß (600g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
- ☐ Wasser  
1/2 Gallon (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
9 3/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
3 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1 g (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 TL (mL)
- ☐ Dijon-Senf  
4 TL (20g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)
- ☐ Erdbeeren  
2 Tasse, ganz (288g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
2 3/4 Dose (480g)
- ☐ Lachs  
1 1/2 lbs (652g)
- ☐ Tilapia, roh  
3/4 lbs (336g)
- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)  
1 Dose (92g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1/3 Tasse(n) (42g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
2/3 Tasse (162g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1/3 Tasse (49g)

- ☐ **Kale-Blätter**  
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
  - ☐ **Paprika**  
3 groß (517g)
  - ☐ **Zwiebel**  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (71g)
  - ☐ **Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
  - ☐ **Tomaten**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)
  - ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**  
5 1/3 Tasse (768g)
  - ☐ **Gurke**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
  - ☐ **Knoblauch**  
2 2/3 Zehe (8g)
- 

## Süßwaren

- ☐ **Honig**  
2 TL (14g)

## Frühstück 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.

### 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 3 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

#### Salz

3 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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Paprika, gehackt

1/2 klein (37g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Paprika, gehackt

1 klein (74g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Wasser

1 1/2 EL (mL)

#### Balsamicoessig

1/2 TL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

1 Prise (0g)

#### Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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)

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 und Tag 2 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### 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.

### Muschel-Chowder

1/2 Dose - 182 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konservierte Clam Chowder**

1/2 Dose (ca. 525 g) (260g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konservierte Clam Chowder**

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

6 oz - 424 kcal ● 41g Protein ● 20g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, in Streifen (27g)

**Tilapia, roh**

6 oz (168g)

**Allzweckmehl**

1/6 Tasse(n) (21g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1/2 Tasse, in Streifen (54g)

**Tilapia, roh**

3/4 lbs (336g)

**Allzweckmehl**

1/3 Tasse(n) (42g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Olivenöl**

1 EL (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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

#### Mandeln

5 EL, ganz (45g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Honig-Dijon-Lachs

4 oz - 268 kcal ● 24g Protein ● 16g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)  
**Dijon-Senf**  
2 TL (10g)  
**Honig**  
1 TL (7g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/3 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)  
**Dijon-Senf**  
4 TL (20g)  
**Honig**  
2 TL (14g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe (2g)

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 Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hummus

1/3 Tasse (81g)

#### Paprika

1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

2/3 Tasse (162g)

#### Paprika

2 mittel (238g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

#### 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)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

#### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

158 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

#### Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

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.

### Gekochte Paprika

3/4 Paprika - 90 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Paprika

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

3/4 groß (123g)

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.

### Einfacher Lachs

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



Ergibt 3 oz

**Lachs**

3 oz (85g)

**Öl**

1/2 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.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Lachs mit Tomaten und Kräutern

6 Unze(s) - 453 kcal ● 35g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
2 Prise, gemahlen (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, gemahlen (0g)  
**Lachs**  
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)  
**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Tomaten, gehackt**  
3/4 Rispentomate /  
Pflaumentomate (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Lachs**  
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)  
**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/2 Rispentomate /  
Pflaumentomate (93g)

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 zusammenfallen 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.

---

## 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 5 essen

### 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.

### Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### **Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Limettensaft**

1 TL (mL)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

#### **Dosen-Thunfisch**

1 Dose (172g)

#### **Tomaten**

4 EL, gehackt (45g)

#### **Zwiebel, fein gehackt**

1/4 klein (18g)

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.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

#### Hot Sauce

1 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

#### Hot Sauce

2 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### 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.

# 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.