

# Meal Plan - 1700-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** 1718 kcal ● 114g Protein (27%) ● 111g Fett (58%) ● 48g Kohlenhydrate (11%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

255 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Kochbananen-Chips**  
75 kcal

## Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
85 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
393 kcal

## Abendessen

595 kcal, 49g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Chili-Limetten-Lachs**  
8 oz- 474 kcal



**Buttriger weißer Reis**  
121 kcal

**Day 2** 1777 kcal ● 133g Protein (30%) ● 112g Fett (57%) ● 34g Kohlenhydrate (8%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

255 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Kochbananen-Chips**  
75 kcal

## Snacks

200 kcal, 6g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
85 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 54g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**  
9 oz- 606 kcal

## Abendessen

575 kcal, 39g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 Tasse- 134 kcal

**Day 3** 1698 kcal ● 127g Protein (30%) ● 98g Fett (52%) ● 49g Kohlenhydrate (12%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

255 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



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



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Kochbananen-Chips**  
75 kcal

## Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 42g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce**  
410 kcal



**Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone**  
111 kcal

## Abendessen

575 kcal, 39g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 Tasse- 134 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 4** 1668 kcal ● 125g Protein (30%) ● 98g Fett (53%) ● 53g Kohlenhydrate (13%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 42g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

410 kcal



### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

111 kcal

## Abendessen

535 kcal, 32g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Honig-Dijon-Lachs

4 1/2 oz- 301 kcal



### Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse- 234 kcal

**Day 5** 1710 kcal ● 116g Protein (27%) ● 97g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (15%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

265 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

575 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



### Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

## Abendessen

525 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Tilapia mit Mandel-Gremolata

1 Tilapiafilet(s)- 465 kcal



### Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal

**Day 6** 1628 kcal ● 132g Protein (32%) ● 95g Fett (52%) ● 48g Kohlenhydrate (12%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

260 kcal, 23g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
2 Würstchen- 75 kcal



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal

## Snacks

240 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal



**Trauben**  
77 kcal

## Abendessen

525 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Tilapia mit Mandel-Gremolata**  
1 Tilapiafilet(s)- 465 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

**Day 7** 1692 kcal ● 126g Protein (30%) ● 92g Fett (49%) ● 62g Kohlenhydrate (15%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

260 kcal, 23g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
2 Würstchen- 75 kcal



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal

## Snacks

240 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal



**Trauben**  
77 kcal

## Abendessen

585 kcal, 31g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**  
5 Zucchinihälften(n)- 480 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
106 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
8 Schöpfer (je ≈80 ml) (248g)
- Wasser  
1/2 Gallon (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1/3 lbs (152g)
- Walnüsse  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
- Gemischte Nüsse  
3 EL (25g)
- Sesamsamen  
1 TL (3g)
- Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
6 groß (300g)
- Butter  
1/4 Tasse (66g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
4 EL (70g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Ziegenkäse  
4 oz (113g)
- Käsestange  
6 Stange (168g)
- Vollmilch  
1 Tasse(n) (mL)

## Snacks

- Kochbananen-Chips  
1 1/2 oz (43g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
2 lbs (950g)
- Tilapia, roh  
3/4 lbs (340g)

## Gewürze und Kräuter

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
2 EL (23g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
7 oz (194g)
- Sojasauce  
2 EL (mL)
- fester Tofu  
2/3 lbs (312g)
- Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- geröstete Erdnüsse  
6 EL (55g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika  
1 mittel (119g)
- Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- Knoblauch  
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- Frischer Ingwer  
1 TL (2g)
- Tomaten  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)
- Gefrorener Brokkoli  
3 3/4 Tasse (341g)
- Frische grüne Bohnen  
1/2 lbs (227g)
- frische Petersilie  
4 EL, gehackt (15g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
1 1/3 lbs (605g)
- Zucchini  
2 1/2 groß (808g)

## Andere

- gefrorener Blumenkohlkreis  
3/4 Tasse, zubereitet (128g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)  
4 Würste (90g)

## Fette und Öle

- Öl  
3 1/4 oz (mL)

- Chilipulver**  
1 TL (3g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/4 g (0g)
- Salz**  
4 1/4 g (4g)
- getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)
- Dijon-Senf**  
1/2 oz (16g)
- Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)
- Zwiebelpulver**  
4 Prise (1g)
- Paprika**  
4 Prise (1g)

- Olivenöl**  
2 oz (mL)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Pesto**  
1 1/2 EL (24g)
- Pasta-Sauce**  
10 EL (163g)

### **Backwaren**

- Brot**  
3 Scheibe (96g)

### **Süßwaren**

- Honig**  
1 TL (8g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- Limetten**  
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
  - Zitronensaft**  
1 1/6 fl oz (mL)
  - Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)
  - Trauben**  
2 2/3 Tasse (245g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

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.

### Kochbananen-Chips

75 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kochbananen-Chips**

1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kochbananen-Chips**

1 1/2 oz (43g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

---

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ○ 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Frühstücks-Würstchen

2 Würstchen - 75 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücks-Würstchen  
(Stück)**  
2 Würste (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen  
(Stück)**  
4 Würste (90g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 183 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)  
**Ziegenkäse**  
1 1/2 EL (21g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Ziegenkäse**  
3 EL (42g)  
**Tomaten, gehackt**  
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**  
3 EL (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**gefrorener Blumenkohlkreis**  
3/4 Tasse, zubereitet (128g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
5 oz (142g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 TL (2g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlkreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlkreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlkreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)

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

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

9 oz - 606 kcal ● 53g Protein ● 43g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Lachs

1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

410 kcal ● 39g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 Prise (0g)  
**Dijon-Senf**  
4 Prise (3g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
3/4 lbs (340g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)  
**Dijon-Senf**  
1 TL (5g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Reibe den Lachs mit Öl ein und würze ihn mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Den Lachs kannst du entweder in der Pfanne braten oder im Ofen garen: PAN FRY: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege den Lachs in die Pfanne, falls vorhanden mit der Hautseite nach unten. Ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BAKING: Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor. Lege die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Bereite währenddessen die Joghurtsauce zu. Vermische in einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Dill, Dijon und etwas Salz und Pfeffer.
4. Serviere den Lachs mit der Joghurtsauce.

### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

111 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1/4 EL (4g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Mandeln**  
1 EL, in Streifen (7g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Mandeln**  
2 EL, in Streifen (14g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt**  
1/2 lbs (227g)

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher Tofu

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



Ergibt 6 oz

**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

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

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**

3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**

6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**

1 1/3 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**

2 2/3 Tasse (245g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paprikastreifen und Hummus

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
2 1/2 EL (41g)  
**Paprika**  
1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
1/3 Tasse (81g)  
**Paprika**  
1 mittel (119g)

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

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Hummus**  
2 1/2 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (113g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

### 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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Chili-Limetten-Lachs

8 oz - 474 kcal ● 47g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Lachs

1/2 lbs (227g)

#### Chilipulver

1 TL (3g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### Limetten, in Scheiben geschnitten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.  
Genug Limettenscheiben auf das Backpapier legen, um ein Bett für den Lachs zu bilden. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Limetten legen.  
Etwas Limettensaft über den Lachs trüpfeln und mit Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz einreiben. Übrige Limettenscheiben darauflegen.  
12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Vor dem Servieren noch etwas Limettensaft darüber pressen.

### Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 EL (23g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 EL (mL)

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

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
2 EL (28g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 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.

### Brokkoli mit Butter

1 3/4 Tasse - 234 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 3/4 Tasse (159g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Butter**

1 3/4 EL (25g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tilapia mit Mandel-Gremolata

1 Tilapiafilet(s) - 465 kcal ● 36g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tilapia, roh**

6 oz (170g)

**Mandeln**

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Zwiebelpulver**

2 Prise (1g)

**Paprika**

2 Prise (1g)

**frische Petersilie**

2 EL, gehackt (8g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tilapia, roh**

3/4 lbs (340g)

**Mandeln**

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Olivenöl**

4 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**Zwiebelpulver**

4 Prise (1g)

**Paprika**

4 Prise (1g)

**frische Petersilie**

4 EL, gehackt (15g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

### Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälften(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 5 Zucchinihälften(n)

**Pasta-Sauce**  
10 EL (163g)  
**Ziegenkäse**  
2 1/2 oz (71g)  
**Zucchini**  
2 1/2 groß (808g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

106 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
1/3 lbs (151g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

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.