

# Meal Plan - 1800-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** 1848 kcal ● 152g Protein (33%) ● 90g Fett (44%) ● 66g Kohlenhydrate (14%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ballaststoffreiches Müsli**

227 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

## Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

495 kcal, 45g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**

8 oz- 297 kcal



**Brokkoli mit Butter**

1 1/2 Tasse- 200 kcal

## Abendessen

550 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfaches Tempeh**

6 oz- 443 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**

1 Tasse(n)- 108 kcal

**Day 2** 1848 kcal ● 152g Protein (33%) ● 90g Fett (44%) ● 66g Kohlenhydrate (14%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

380 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ballaststoffreiches Müsli**  
227 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

### Snacks

255 kcal, 12g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

495 kcal, 45g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
8 oz- 297 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/2 Tasse- 200 kcal

### Abendessen

550 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**  
1 Tasse(n)- 108 kcal

---

**Day 3** 1738 kcal ● 161g Protein (37%) ● 87g Fett (45%) ● 58g Kohlenhydrate (13%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

260 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

165 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

555 kcal, 44g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



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



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
6 oz- 424 kcal

### Abendessen

590 kcal, 59g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal



**In der Pfanne paniertes Tilapia**  
9 oz- 451 kcal

**Day 4** 1774 kcal ● 143g Protein (32%) ● 101g Fett (51%) ● 54g Kohlenhydrate (12%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

260 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

165 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

595 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

### Abendessen

590 kcal, 59g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

2 Tasse(n)- 140 kcal



**In der Pfanne paniertes Tilapia**

9 oz- 451 kcal

---

**Day 5** 1748 kcal ● 116g Protein (27%) ● 109g Fett (56%) ● 57g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

260 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

165 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

595 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

### Abendessen

565 kcal, 32g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Shawarma-Tofu**

10 1/2 oz- 449 kcal



**Linsen**

116 kcal

**Day 6** 1766 kcal ● 136g Protein (31%) ● 104g Fett (53%) ● 55g Kohlenhydrate (13%) ● 15g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

330 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**

4 Ei(er)- 318 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

250 kcal

### Abendessen

565 kcal, 32g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Shawarma-Tofu**

10 1/2 oz- 449 kcal



**Linsen**

116 kcal

---

**Day 7** 1824 kcal ● 157g Protein (35%) ● 107g Fett (53%) ● 45g Kohlenhydrate (10%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

330 kcal, 26g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**

4 Ei(er)- 318 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

250 kcal

### Abendessen

620 kcal, 53g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Linsen**

87 kcal



**Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian**

8 oz- 536 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter  
5/6 Stange (92g)
- ☐ Käsestange  
6 Stange (168g)
- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)
- ☐ Mandeln  
1/4 lbs (99g)

## Andere

- ☐ Ballaststoffreiches Müsli  
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ Nährhefe  
3 1/3 EL (12g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver  
1 1/2 Teelöffel (3g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu  
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ Linsen, roh  
1/2 Tasse (88g)
- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
6 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh  
1 lbs (453g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ Lachs  
1/2 lbs (227g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (16g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 oz (12g)
- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ gemahlener Koriander  
1/4 EL (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
3 Prise (1g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen  
3 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- ☐ gemahlener Ingwer  
3 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser  
3/4 Gallon (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
1/2 Tasse(n) (68g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
3 Scheibe (96g)

## Snacks

- ☐ **Brokkoli**  
6 2/3 Tasse, gehackt (607g)
  - ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)
  - ☐ **Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
  - ☐ **Zucchini**  
3 mittel (588g)
- 

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- ☐ **Zitrone**  
1/3 groß (28g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ballaststoffreiches Müsli

2/3 Tasse (40g)

#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ballaststoffreiches Müsli

1 1/3 Tasse (80g)

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

### 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 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Butter

1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Butter

1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
  2. Die Butter auf das Brot streichen.
-



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
8 groß (400g)

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

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 lbs (453g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufilets 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.

### Brokkoli mit Butter

1 1/2 Tasse - 200 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Tasse (137g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
3 EL (43g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Brokkoli mit Butter

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



Ergibt 1 Tasse

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

#### Butter

1 EL (14g)

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

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Ergibt 6 oz

#### 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)

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 4 und Tag 5 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.

### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n) - 251 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
2 1/3 Tasse, gehackt (212g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
3 1/2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
4 2/3 Tasse, gehackt (425g)  
**Öl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Nährhefe**  
2 1/3 EL (9g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

250 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 EL, gemahlen (5g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
3 mittel (588g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 EL, gemahlen (10g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 EL (5g)  
**Salz**  
1/2 EL (9g)  
**Olivenöl**  
3 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.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Sonnenblumenkerne**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Sonnenblumenkerne**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

## Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 Tasse(n) - 108 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**

1 Tasse, gehackt (91g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Nährhefe**

1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**

2 Tasse, gehackt (182g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Nährhefe**

1 EL (4g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

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

### In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz - 451 kcal ● 53g Protein ● 18g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Allzweckmehl**  
1/6 Tasse(n) (23g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (252g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Butter, geschmolzen**  
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (47g)  
**Tilapia, roh**  
18 oz (504g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Butter, geschmolzen**  
1 1/2 EL (21g)

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.

## Abendessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Shawarma-Tofu

10 1/2 oz - 449 kcal  24g Protein  35g Fett  8g Kohlenhydrate  2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Wasser

1 1/2 EL (mL)

#### Chiliflocken

3 Prise (1g)

#### geräuchertes Paprikapulver

3/4 Teelöffel (2g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

#### gemahlener Koriander

3 Prise (1g)

#### Zimt (gemahlen)

1 1/2 Prise (0g)

#### Kurkuma, gemahlen

1 1/2 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

#### gemahlener Ingwer

1 1/2 Prise (0g)

#### fester Tofu, in Streifen geschnitten

2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

3 EL (mL)

#### Wasser

3 EL (mL)

#### Chiliflocken

1/4 EL (1g)

#### geräuchertes Paprikapulver

1 1/2 Teelöffel (3g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

#### gemahlener Koriander

1/4 EL (1g)

#### Zimt (gemahlen)

3 Prise (1g)

#### Kurkuma, gemahlen

3 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### gemahlener Ingwer

3 Prise (1g)

#### fester Tofu, in Streifen geschnitten

1 1/3 lbs (595g)

1. Den Backofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. In einer Schüssel Öl, Wasser, Gewürze und eine Prise Salz verquirlen. Um die Schärfe anzupassen, je nach Geschmack mehr oder weniger Chiliflocken hinzufügen.
3. Tofu-Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Gewürzmischung bestreichen.
4. 10–12 Minuten rösten, bis der Tofu goldbraun ist und beginnt, knusprig zu werden. Servieren.

### Linsen

116 kcal  8g Protein  0g Fett  17g Kohlenhydrate  3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/3 Prise (0g)

#### Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

8 oz - 536 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Thymian, getrocknet

1/3 TL, Blätter (0g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Lachs, mit Haut

1/2 lbs (227g)

#### Zitrone, in Spalten geschnitten

1/3 groß (28g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

## Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

### Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.