

# Meal Plan - 1900 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** 1938 kcal ● 140g Protein (29%) ● 117g Fett (54%) ● 68g Kohlenhydrate (14%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

300 kcal, 21g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**

3 Ei(s)- 208 kcal



**Erdbeeren**

1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal

## Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**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

590 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal



**Garnelen-Scampi**

523 kcal

## Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli**

6 oz Lachs- 632 kcal

**Day 2** 1938 kcal ● 140g Protein (29%) ● 117g Fett (54%) ● 68g Kohlenhydrate (14%) ● 14g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

300 kcal, 21g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal



**Erdbeeren**  
1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal

### Snacks

255 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**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

590 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Garnelen-Scampi**  
523 kcal

### Abendessen

630 kcal, 41g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli**  
6 oz Lachs- 632 kcal

---

**Day 3** 1876 kcal ● 153g Protein (33%) ● 100g Fett (48%) ● 52g Kohlenhydrate (11%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

245 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 244 kcal

### Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

630 kcal, 49g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
38 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

### Abendessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
471 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

**Day 4** 1876 kcal ● 153g Protein (33%) ● 100g Fett (48%) ● 52g Kohlenhydrate (11%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

245 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 244 kcal

### Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

630 kcal, 49g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
38 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

### Abendessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
471 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

**Day 5** 1837 kcal ● 131g Protein (28%) ● 113g Fett (55%) ● 53g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

245 kcal, 19g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 244 kcal

### Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

630 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
125 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
163 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

### Abendessen

575 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gebackener Tofu**  
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal



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

**Day 6** 1937 kcal ● 133g Protein (27%) ● 121g Fett (56%) ● 58g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

345 kcal, 21g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grünkohl und Eier**  
284 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
61 kcal

### Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

630 kcal, 25g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
125 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**  
163 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

### Abendessen

575 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gebackener Tofu**  
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal



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

---

**Day 7** 1933 kcal ● 130g Protein (27%) ● 117g Fett (54%) ● 71g Kohlenhydrate (15%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

345 kcal, 21g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grünkohl und Eier**  
284 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
61 kcal

### Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

600 kcal, 19g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen**  
600 kcal

### Abendessen

605 kcal, 45g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher Sardinensalat**  
265 kcal



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



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/2 Dose (mL)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1/3 Tasse (45g)
- ☐ Sesamsamen  
5 TL (15g)
- ☐ Geröstete Cashews  
6 EL (51g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
2 1/3 oz (66g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Ei(er)  
18 groß (900g)
- ☐ Butter  
5/6 Stange (94g)
- ☐ Schlagsahne  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Parmesan  
3/4 EL (4g)
- ☐ Ziegenkäse  
6 oz (169g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren  
3 1/2 Tasse, ganz (504g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Garnelen, roh  
6 oz (170g)
- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)  
1 Dose (92g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli  
2 Stängel (302g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (6g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
8 1/2 Tasse (255g)
- ☐ Tzatziki  
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack  
1 1/2 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
5 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
3 oz (86g)

## Getränke

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

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
6 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Sojasauce  
13 1/4 EL (mL)
- ☐ extra fester Tofu  
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 Prise (1g)

- ☐ **Schalotten**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)
- ☐ **Knoblauch**  
3 Zehe (9g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
6 Tasse (546g)
- ☐ **Tomaten**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (127g)
- ☐ **Gurke**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
3 1/2 Tasse, gehackt (140g)
- ☐ **Frische grüne Bohnen**  
2 Tasse, 1/2" Stücke (188g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
2 1/2 Rote Bete(n) (125g)

- ☐ **Salz**  
1 TL (3g)
- ☐ **getrockneter Dill**  
1/2 EL (2g)

## **Süßwaren**

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
4 Quadrat(e) (40g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 2 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.

### Erdbeeren

1 3/4 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
1 3/4 Tasse, ganz (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
3 1/2 Tasse, ganz (504g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 244 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Ziegenkäse**  
2 EL (28g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Ziegenkäse**  
6 EL (84g)  
**Tomaten, gehackt**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grünkohl und Eier

284 kcal ● 20g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 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.



## 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 2 Mahlzeiten:

### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

### Öl

2 TL (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.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

### Salatdressing

3 EL (mL)

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

---

## Garnelen-Scampi

523 kcal ● 25g Protein ● 31g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**Schlagsahne**  
2 1/4 EL (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
1 1/2 oz (43g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
1 TL (2g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
3/4 EL, gehackt (8g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarnt**  
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
3 EL (43g)  
**Schlagsahne**  
1/4 Tasse (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Parmesan**  
3/4 EL (4g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Garnelen, roh, geschält und entdarnt**  
6 oz (170g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.  
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.  
Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.  
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.  
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.  
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.  
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**Tomaten**  
2 EL Cherrytomaten (19g)  
**Salatdressing**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 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.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

---

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 1/3 Tasse (192g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

2 2/3 Tasse (384g)

**Olivenöl**

4 TL (mL)

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

## 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.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

600 kcal ● 19g Protein ● 39g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

5 EL (37g)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 Tasse, 1/2" Stücke (188g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 1/2 Rote Bete(n) (125g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)  
**Ziegenkäse**  
1 oz (28g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**getrockneter Dill**  
1/2 EL (2g)  
**Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

6 oz Lachs - 632 kcal ● 41g Protein ● 46g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Lachs

6 oz (170g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/4 Dose (mL)

#### Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 Stängel (151g)

#### Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Lachs

3/4 lbs (340g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/2 Dose (mL)

#### Brokkoli, in Röschen zerteilt

2 Stängel (302g)

#### Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

#### Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

#### Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Gebackener Tofu

13 1/3 Unze(s) - 377 kcal ● 37g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
6 2/3 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
2 1/2 TL (8g)  
**extra fester Tofu**  
13 1/3 oz (378g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
13 1/3 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
5 TL (15g)  
**extra fester Tofu**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. 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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### 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 (Konserven), abgetropft**  
1 Dose (92g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

## 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.

---