

Meal Plan - 2000-Kalorien pescetarisch 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 1941 kcal ● 167g Protein (34%) ● 102g Fett (47%) ● 61g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Mittagessen

605 kcal, 41g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pitabrot
1 Pitabrot(e)- 78 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1947 kcal ● 169g Protein (35%) ● 108g Fett (50%) ● 61g Kohlenhydrate (12%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

610 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pitabrot
1 Pitabrot(e)- 78 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Day 3 1945 kcal ● 139g Protein (29%) ● 126g Fett (59%) ● 53g Kohlenhydrate (11%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

610 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal

Abendessen

670 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
630 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1992 kcal ● 147g Protein (30%) ● 129g Fett (58%) ● 50g Kohlenhydrate (10%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

645 kcal, 56g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
9 oz- 606 kcal

Abendessen

670 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
630 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1956 kcal ● 137g Protein (28%) ● 121g Fett (55%) ● 53g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal



Brombeeren
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Mittagessen

650 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter
14 Salatblatt(s)- 650 kcal

Abendessen

590 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
471 kcal



Gekochte Paprika
1 Paprika- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1948 kcal ● 146g Protein (30%) ● 101g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (14%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

675 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Abendessen

590 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal

Day 7 1956 kcal ● 151g Protein (31%) ● 104g Fett (48%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

675 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Abendessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gebackene Pommes

97 kcal



Honig-Dijon-Lachs

7 1/2 oz- 502 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
- ☐ Ei(er)
20 groß (1000g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ Butter
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Schlagsahne
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1/8 Tasse (31g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Tzatziki
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
6 EL (96g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (68g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
26 oz (737g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ Salz
2 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/4 EL (19g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (16g)
- ☐ Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (411g)
- ☐ Römersalat
22 Blatt innen (132g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 3/4 EL (11g)
- ☐ Kartoffeln
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Getränke

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

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Jakobsmuscheln
15 oz (425g)
- ☐ Lachs
2 3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (468g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

- ☐ Sojasauce
3 1/2 TL (mL)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (248g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 2/3 oz (48g)
- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (13g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)
Pesto
1/4 Tasse (72g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, gehackt (5g)
Paprika
1/2 EL, gewürfelt (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen

1 1/2 EL (21g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

1/8 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Chiasamen

3 EL (43g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

1/8 Tasse (31g)

1. Vermische Chiasamen, Milch und eine Prise Salz in einer großen Schüssel oder einem Behälter mit Deckel. Rühre um, decke ab und stelle alles über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Gib das Chia-Pudding-Topping mit griechischem Joghurt. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 6 oz

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

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



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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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 Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (273g)

1. Tomaten- und Mozarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Taiwanesische Tofu-Salatblätter

14 Salatblatt(s) - 650 kcal ● 25g Protein ● 54g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 14 Salatblatt(s)

Mandeln

1 3/4 EL, in Stifte geschnitten (12g)

Apfelessig

2 1/2 EL (mL)

Sojasauce

3 1/2 TL (mL)

Römersalat

14 Blatt innen (84g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe(n) (5g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, abgetupft & zerbrösel

1/2 lbs (248g)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

1 3/4 EL (11g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.
3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.
4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.
5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)

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.
-

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

630 kcal ● 29g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Jakobsmuscheln

1/2 lbs (212g)

Öl

3/4 EL (mL)

Butter

3/4 EL (11g)

Schlagsahne

6 EL (mL)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Jakobsmuscheln

15 oz (425g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Schlagsahne

3/4 Tasse (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Honig-Dijon-Lachs

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g Protein ● 31g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

Lachs

1 1/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (213g)

Dijon-Senf

1 1/4 EL (19g)

Honig

2 TL (13g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

5/8 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.

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.
-