

Meal Plan - 2100-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 2098 kcal ● 165g Protein (32%) ● 117g Fett (50%) ● 68g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

720 kcal, 52g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mais

185 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

8 oz- 536 kcal

Abendessen

655 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Avocado-Thunfischsalat

654 kcal

Day 2 2060 kcal ● 158g Protein (31%) ● 110g Fett (48%) ● 72g Kohlenhydrate (14%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal

Abendessen

655 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Avocado-Thunfischsalat

654 kcal

Day 3 2119 kcal ● 171g Protein (32%) ● 116g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

640 kcal, 39g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz- 484 kcal



Mais mit Butter

159 kcal

Abendessen

610 kcal, 61g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen- 409 kcal

Day 4 2119 kcal ● 171g Protein (32%) ● 116g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

640 kcal, 39g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz- 484 kcal



Mais mit Butter

159 kcal

Abendessen

610 kcal, 61g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen- 409 kcal

Day 5 2055 kcal ● 138g Protein (27%) ● 124g Fett (54%) ● 58g Kohlenhydrate (11%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado

176 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Mittagessen

595 kcal, 26g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Karottensticks

3 Karotte(n)- 81 kcal



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

331 kcal

Abendessen

630 kcal, 47g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Zuckerschoten

164 kcal



Tilapia mit Mandel-Gremolata

1 Tilapiafilet(s)- 465 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 2093 kcal ● 168g Protein (32%) ● 118g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado

176 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

650 kcal, 44g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Zuckerschoten mit Butter

161 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz- 451 kcal

Day 7 2093 kcal ● 168g Protein (32%) ● 118g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado

176 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

650 kcal, 44g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Zuckerschoten mit Butter

161 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz- 451 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
5 oz (137g)
- ☐ Mandeln
1/4 lbs (123g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

Andere

- ☐ veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
2 1/2 oz (71g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Vollmilch
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
3/4 Stange (89g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 1/2 EL (26g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (172g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (64g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 2/3 Tasse (363g)
- ☐ Karotten
9 mittel (549g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, Blätter (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Lachs
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Garnelen, roh
1 lbs (454g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/2 lbs (674g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 2/3 oz (mL)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
14 oz (397g)
- ☐ Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (47g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ **Zucchini**
4 mittel (784g)
- ☐ **frischer Spinat**
12 Tasse(n) (360g)
- ☐ **Gefrorene Zuckerschoten**
7 1/3 Tasse (1056g)
- ☐ **frische Petersilie**
2 EL, gehackt (8g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
3 Avocado(s) (603g)
 - ☐ **Limettensaft**
1 EL (mL)
 - ☐ **Zitrone**
1/3 groß (28g)
 - ☐ **Zitronensaft**
1 3/4 fl oz (mL)
 - ☐ **schwarze Oliven**
3 große Oliven (13g)
-

- ☐ **Pesto**
3 EL (48g)

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/6 Tasse(n) (40g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

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.

Frühstück 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.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

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

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 EL (14g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(n)

Karotten

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Seitan

Seitan
4 oz (113g)
Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)
Pekannüsse
1 EL, gehackt (7g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)
Pekannüsse
2 EL, gehackt (14g)
Pesto
3 EL (48g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Pesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.
Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

Mais mit Butter

159 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)
Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
4 TL (18g)
Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(n)

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

331 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Paprika
2 Prise (1g)
Öl
3 TL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 1/2 EL (26g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
vegane Chik'n-Streifen
2 1/2 oz (71g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 klein (12g)
Tomaten, gehackt
4 EL Cherrytomaten (37g)
schwarze Oliven, entkernt
3 große Oliven (13g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/6 Tasse(n) (40g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n nach den Packungsangaben zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan

5 oz (142g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan

10 oz (284g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

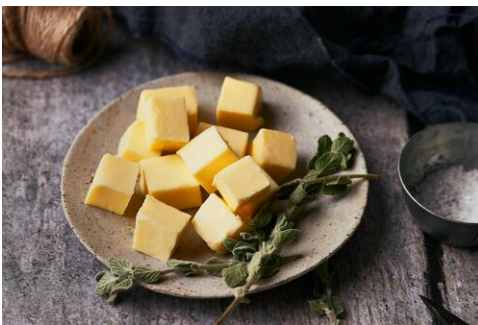
Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

veganer Käse, Block
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

654 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)
Tomaten
6 EL, gehackt (68g)
Zwiebel, fein gehackt
3/8 klein (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Zwiebel, fein gehackt
3/4 klein (53g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen - 409 kcal ● 51g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Zucchini, in Spiralen geschnitten

2 mittel (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1 lbs (454g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Öl

2 EL (mL)

Zucchini, in Spiralen geschnitten

4 mittel (784g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Garnelen in einer gleichmäßigen Schicht dazu und würze mit Salz/Pfeffer nach Geschmack. Je 1–2 Minuten pro Seite kochen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gib Brühe und Zitronensaft in die Pfanne und lasse 2–3 Minuten köcheln. Gib die spiralisierten Zucchini dazu und schwenke sie in der Brühe. Etwa 1 Minute erwärmen.
3. Garnelen wieder hinzufügen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



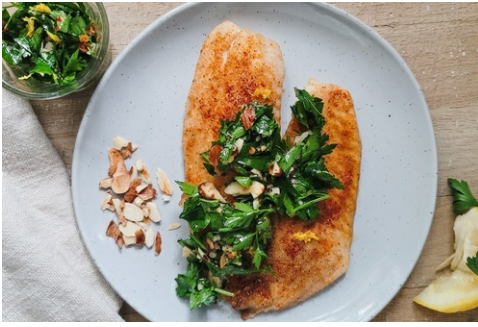
Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Tilapia mit Mandel-Gremolata

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



Ergibt 1 Tilapiafilet(s)

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)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

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.
-