

# Meal Plan - 2200-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** 2150 kcal ● 155g Protein (29%) ● 139g Fett (58%) ● 47g Kohlenhydrate (9%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

325 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käse-Stick  
1 Stück- 83 kcal



Ei in einer Aubergine  
241 kcal

## Snacks

325 kcal, 19g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Pistazien  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen  
289 kcal



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian  
6 oz- 402 kcal

## Abendessen

645 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Honig-Dijon-Lachs  
6 oz- 402 kcal



Grüne Bohnen mit Butter  
245 kcal

**Day 2** 2230 kcal ● 179g Protein (32%) ● 134g Fett (54%) ● 57g Kohlenhydrate (10%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

325 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal

## Snacks

325 kcal, 19g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

770 kcal, 65g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
242 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
7 1/2 oz- 529 kcal

## Abendessen

645 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
6 oz- 402 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**  
245 kcal

**Day 3** 2187 kcal ● 144g Protein (26%) ● 131g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (14%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

350 kcal, 16g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Chia-Joghurt-Parfait**  
167 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Snacks

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



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



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

## Mittagessen

760 kcal, 23g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Caesar-Salat-Wrap**  
1 Wrap- 393 kcal

## Abendessen

675 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Cajun-Kabeljau**  
8 oz- 249 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 3/4 Tasse- 234 kcal



**Gebackene Pommes**  
193 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 2210 kcal ● 154g Protein (28%) ● 129g Fett (53%) ● 68g Kohlenhydrate (12%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

350 kcal, 16g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal



### Kürbiskerne

183 kcal

## Snacks

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



### Proteinshake (Milch)

129 kcal



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Mittagessen

675 kcal, 37g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal



### In der Pfanne gebratene Zucchini

333 kcal

## Abendessen

785 kcal, 46g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal



### Sonnenblumenkerne

361 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 5** 2175 kcal ● 164g Protein (30%) ● 120g Fett (50%) ● 65g Kohlenhydrate (12%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

350 kcal, 16g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal



### Kürbiskerne

183 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 46g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Chili-Limetten-Lachs

6 oz- 356 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal

## Abendessen

785 kcal, 46g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal



### Sonnenblumenkerne

361 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 6** 2138 kcal ● 153g Protein (29%) ● 122g Fett (51%) ● 75g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Kräuter- und Zwiebel-Frittata

306 kcal

## Mittagessen

635 kcal, 46g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Chili-Limetten-Lachs

6 oz- 356 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n)- 279 kcal

## Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

## Abendessen

790 kcal, 33g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

427 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 2169 kcal ● 210g Protein (39%) ● 104g Fett (43%) ● 73g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

305 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Kräuter- und Zwiebel-Frittata

306 kcal

## Mittagessen

665 kcal, 103g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Cajun-Tilapia

18 oz- 593 kcal



### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal

## Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

## Abendessen

790 kcal, 33g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

427 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- Wasser  
2/3 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
2 Stange (56g)
- Ei(er)  
14 groß (700g)
- Butter  
5/8 Stange (70g)
- Frischer Mozzarella  
2 oz (57g)
- Parmesan  
1/2 EL (3g)
- Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1/6 Tasse (46g)
- Käse  
4 EL, geraspelt (28g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Aubergine  
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)
- Knoblauch  
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
6 2/3 Tasse (806g)
- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (168g)
- Gefrorener Brokkoli  
9 3/4 Tasse (887g)
- Kartoffeln  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
- Zwiebel  
2 Tasse, gehackt (350g)
- Römersalat  
4 Blatt innen (24g)
- grüne Paprika  
1 EL, gehackt (9g)
- Zucchini  
2 mittel (392g)
- Kohl  
1 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (714g)

## Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf  
2 EL (30g)
- schwarzer Pfeffer  
11 g (11g)
- Salz  
1/2 oz (18g)
- Thymian, getrocknet  
1 1/4 TL, Blätter (1g)
- frischer Basilikum  
1 EL, gehackt (3g)
- Cajun-Gewürz  
11 g (11g)
- Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Chilipulver  
1/2 EL (4g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)

## Süßwaren

- Honig  
1 EL (21g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone  
1/4 groß (21g)
- Limetten  
1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- Mandeln  
5 oz (141g)
- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- Chiasamen  
1/4 Tasse (64g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- Sonnenblumenkerne  
5 oz (137g)

## Getreide und Teigwaren

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)
- Caesar-Dressing  
1 EL (15g)
- Ranch-Dressing  
4 EL (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Lachs  
30 oz (850g)
- Tilapia, roh  
1 1/2 lbs (714g)
- Kabeljau, roh  
1/2 lbs (227g)

- Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (26g)

- Seitan  
4 oz (113g)

## Backwaren

- Wezentortillas  
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

## Andere

- Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- Proteinriegel (20 g Protein)  
3 Riegel (150g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce  
2 TL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
1/2 lbs (227g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Aubergine**  
2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Aubergine**  
4 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (240g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
1/4 Tasse (64g)  
**Vollmilch**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1/6 Tasse (46g)

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.

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kräuter- und Zwiebel-Frittata

306 kcal ● 18g Protein ● 19g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Käse**  
2 EL, geraspelt (14g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Zwiebel**  
1 Tasse, gehackt (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Käse**  
4 EL, geraspelt (28g)  
**Thymian, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Zwiebel**  
2 Tasse, gehackt (320g)

1. Die Zwiebel und fast das gesamte Wasser (etwa 1 Esslöffel Wasser zurückbehalten) in einer kleinen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze zum Kochen bringen. Abdecken und ca. 2 Minuten garen, bis die Zwiebel leicht weich ist. Deckel öffnen und weitergaren, bis das Wasser verdampft ist, 1–2 Minuten. Öl dazugeben und umrühren, bis die Zwiebel bedeckt ist. Weitergaren und oft umrühren, bis die Zwiebel zu bräunen beginnt, 1–2 Minuten. Die Eier verquirlen und in die Pfanne geben, die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren etwa 20 Sekunden kochen, bis das Ei beginnt zu stocken. Weitergaren und die Ränder anheben, damit ungekochtes Ei darunterlaufen kann, bis es größtenteils gestockt ist, etwa weitere 30 Sekunden. Die Hitze auf niedrig reduzieren. Kräuter, Salz und Pfeffer über die Frittata streuen. Den Käse daraufgeben. Eine Kante der Frittata anheben und den restlichen Esslöffel Wasser darunterträufeln. Abdecken und kochen, bis das Ei vollständig gestockt und der Käse heiß ist, etwa 2 Minuten. Die Frittata mit einem Spatel aus der Pfanne lösen und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

289 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 28g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Thymian, getrocknet**

2 Prise, Blätter (0g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Lachs, mit Haut**

6 oz (170g)

**Zitrone, in Spalten geschnitten**

1/4 groß (21g)

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

---

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



**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 ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (137g)

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

---

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

**Mandeln**

5 EL, in Streifen (34g)

**Tilapia, roh**

1/2 lbs (210g)

**Allzweckmehl**

1/6 Tasse(n) (26g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Olivenöl**

2 TL (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 3 essen

---

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

**Parmesan**

1/2 EL (3g)

**Zwiebel**

1 EL, gehackt (10g)

**Wezentortillas**

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)

(49g)

**Caesar-Dressing**

1 EL (15g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

1/2 Rispetomate / Pflaumentomate

(31g)

**Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten**

2 groß (100g)

**Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen**

4 Blatt innen (24g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.

2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.

3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Zwiebel**

2 EL, gehackt (20g)

**grüne Paprika**

1 EL, gehackt (9g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Wasser**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Seitan, nach Hähnchenart**

4 oz (113g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

### In der Pfanne gebratene Zucchini

333 kcal ● 6g Protein ● 26g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 EL, gemahlen (7g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
2 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 erhitzen Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Chili-Limetten-Lachs

6 oz - 356 kcal ● 35g Protein ● 23g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Chilipulver**  
1/4 EL (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**Limetten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
3/4 lbs (340g)  
**Chilipulver**  
1/2 EL (4g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (2g)  
**Limetten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)

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

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

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

## Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

### Cajun-Tilapia

18 oz - 593 kcal ● 102g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 18 oz

**Cajun-Gewürz**  
3/4 EL (5g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Tilapia, roh**  
18 oz (504g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

72 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2/3 Tasse (81g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Honig-Dijon-Lachs

6 oz - 402 kcal ● 35g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)  
**Dijon-Senf**  
2 EL (30g)  
**Honig**  
1 EL (21g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

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.

### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
5 TL (23g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 2/3 Tasse (202g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/4 Tasse (45g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Cajun-Kabeljau

8 oz - 249 kcal ● 41g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Kabeljau, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Cajun-Gewürz**  
2 2/3 TL (6g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Die Kabeljafilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

### Brokkoli mit Butter

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



Ergibt 1 3/4 Tasse

**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 3/4 Tasse (159g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
1 3/4 EL (25g)

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

### Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

1/2 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

#### Hot Sauce

1 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Öl

2 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

#### Hot Sauce

2 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Öl

4 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 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.

---

### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

427 kcal ● 5g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

4 Prise (3g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

**Ranch-Dressing**

2 EL (mL)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Kohl**

1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)

(357g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1 TL (6g)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

**Ranch-Dressing**

4 EL (mL)

**Öl**

3 EL (mL)

**Kohl**

1 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)

(714g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing 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.