

Meal Plan - 2300 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

2251 kcal ● 177g Protein (31%) ● 112g Fett (45%) ● 77g Kohlenhydrate (14%) ● 56g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

385 kcal, 41g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal

Snacks

180 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

755 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse- 167 kcal

Abendessen

765 kcal, 34g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

2 Tasse(n)- 128 kcal

Day 2 2271 kcal ● 186g Protein (33%) ● 123g Fett (49%) ● 62g Kohlenhydrate (11%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 41g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
386 kcal

Snacks

180 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

755 kcal, 52g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal

Abendessen

785 kcal, 43g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Honig-Dijon-Lachs
6 oz- 402 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
384 kcal

Day 3 2257 kcal ● 175g Protein (31%) ● 124g Fett (50%) ● 79g Kohlenhydrate (14%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 41g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
386 kcal

Snacks

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

720 kcal, 42g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Zuckerschoten mit Butter
322 kcal

Day 4 2250 kcal ● 155g Protein (28%) ● 130g Fett (52%) ● 82g Kohlenhydrate (15%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Rührei

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Snacks

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

720 kcal, 42g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Zuckerschoten mit Butter

322 kcal

Day 5 2294 kcal ● 216g Protein (38%) ● 119g Fett (47%) ● 62g Kohlenhydrate (11%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Rührei

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal

Snacks

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

715 kcal, 92g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gebratener Grünkohl

121 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz- 596 kcal

Abendessen

745 kcal, 49g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

526 kcal

Day 6 2298 kcal ● 155g Protein (27%) ● 130g Fett (51%) ● 80g Kohlenhydrate (14%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrisps mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Chili-Limetten-Lachs
6 oz- 356 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Buttriger Naturreis
167 kcal

Abendessen

745 kcal, 49g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Lachs & Artischocken-Salat
526 kcal

Day 7 2298 kcal ● 166g Protein (29%) ● 134g Fett (53%) ● 62g Kohlenhydrate (11%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrisps mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Chili-Limetten-Lachs
6 oz- 356 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Buttriger Naturreis
167 kcal

Abendessen

750 kcal, 60g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Avocado-Thunfischsalat
582 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Getränke

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

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 1/4 Tasse (961g)
- ☐ Butter
1 Stange (113g)
- ☐ Ei(er)
9 1/3 groß (467g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
1/4 Tasse (60g)
- ☐ Mandeln
1/2 lbs (233g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)

Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 Tasse, gefroren (212g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/3 Avocado(s) (670g)
- ☐ Zitrone
1 2/3 klein (97g)
- ☐ Limettensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Himbeeren
2 1/2 Tasse (308g)
- ☐ Limetten
1 1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (101g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ fester Tofu
3/4 lbs (340g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
10 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
18 oz (510g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 1/3 Dose (401g)
- ☐ Lachs aus der Dose
15 oz (425g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 oz (25g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)

Snacks

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
9 Tasse (265g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
13 oz (364g)
 - ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
 - ☐ frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
 - ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
 - ☐ Karotten
3 mittel (183g)
 - ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
 - ☐ Zwiebel
5/8 klein (41g)
 - ☐ Artischocken, aus der Dose
1 2/3 Tasse Herzen (280g)
 - ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (308g)
 - ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

386 kcal ● 41g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/4 Tasse (283g)

Mandelbutter

1 1/4 EL (20g)

Mandeln

7 1/2 Mandel (9g)

Zimt (gemahlen)

1/3 TL (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 3/4 Tasse (848g)

Mandelbutter

1/4 Tasse (60g)

Mandeln

22 1/2 Mandel (27g)

Zimt (gemahlen)

1 TL (2g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Einfache Rühreier

2 2/3 Ei(er) - 212 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

2 2/3 groß (133g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

5 1/3 groß (267g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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)

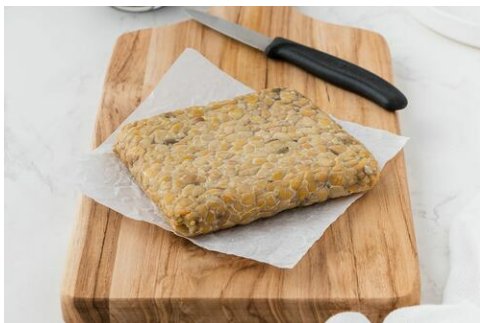
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5/8 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Tasse (114g)
schwarzer Pfeffer
5/8 Prise (0g)
Butter
1 1/4 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Butter
2 1/2 EL (36g)

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

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

16 oz - 596 kcal ● 90g Protein ● 26g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

Olivenöl

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Tilapia, roh

16 oz (448g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
Öl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Buttriger Naturreis

167 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1/2 EL (7g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
Salz
2 Prise (2g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren 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.

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsecrispiess 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.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/6 Bund (142g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (168g)

Zitrone, ausgepresst

5/6 klein (48g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

2 Tasse(n) - 128 kcal ● 6g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Butter

2 TL (9g)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

frischer Spinat, grob gehackt

1 Tasse(n) (30g)

1. Blumenkohlreis gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohlreis fertig und noch heiß ist, Spinat, Knoblauch, Butter sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermengen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Honig-Dijon-Lachs

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



Ergibt 6 oz

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)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/6 Bund (142g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (168g)

Zitrone, ausgepresst

5/6 klein (48g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
fester Tofu
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)

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.

Zuckerschoten mit Butter

322 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Butter

2 EL (27g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Butter

4 EL (54g)

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Lachs & Artischocken-Salat

526 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

1/2 lbs (213g)

Artischocken, aus der Dose

13 1/3 EL Herzen (140g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Balsamico-Vinaigrette

5 EL (mL)

Tomaten, halbiert

13 1/3 EL Cherrytomaten (124g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

15 oz (425g)

Artischocken, aus der Dose

1 2/3 Tasse Herzen (280g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Balsamico-Vinaigrette

10 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 2/3 Tasse Cherrytomaten (248g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

Dosen-Thunfisch

1 1/3 Dose (229g)

Tomaten

1/3 Tasse, gehackt (60g)

Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (23g)

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.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

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.
-