

# Meal Plan - 2400 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** 2417 kcal ● 252g Protein (42%) ● 108g Fett (40%) ● 68g Kohlenhydrate (11%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

380 kcal, 46g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Double Chocolate Proteinshake

206 kcal

## Snacks

260 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

800 kcal, 63g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

## Abendessen

760 kcal, 69g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Zuckerschoten

123 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz- 635 kcal

**Day 2** 2382 kcal ● 272g Protein (46%) ● 103g Fett (39%) ● 63g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

380 kcal, 46g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal

## Snacks

260 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Sonnenblumenkerne

120 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

765 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal



### In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz- 521 kcal

## Abendessen

760 kcal, 69g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Zuckerschoten

123 kcal



### Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz- 635 kcal

**Day 3** 2404 kcal ● 219g Protein (36%) ● 126g Fett (47%) ● 71g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

335 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

765 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal



### In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz- 521 kcal

## Abendessen

735 kcal, 57g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



### Zuckerschoten

41 kcal



### Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz- 696 kcal

**Day 4** 2391 kcal ● 182g Protein (30%) ● 131g Fett (49%) ● 89g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

335 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

755 kcal, 46g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Salat mit Lachsfräkadelle

2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 598 kcal

## Abendessen

735 kcal, 57g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



### Zuckerschoten

41 kcal



### Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz- 696 kcal

**Day 5** 2376 kcal ● 247g Protein (42%) ● 110g Fett (42%) ● 69g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Proteinshake (Milch)

258 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal

## Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal

## Abendessen

725 kcal, 51g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



### Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 2361 kcal ● 201g Protein (34%) ● 129g Fett (49%) ● 73g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Proteinshake (Milch)

258 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal

## Mittagessen

725 kcal, 49g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



### Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



### Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n)- 479 kcal

## Abendessen

730 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 2361 kcal ● 201g Protein (34%) ● 129g Fett (49%) ● 73g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Proteinshake (Milch)

258 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal

## Mittagessen

725 kcal, 49g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



### Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



### Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n)- 479 kcal

## Abendessen

730 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser  
17 2/3 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- Mandeln  
3/4 Tasse, in Streifen (81g)
- Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)
- Chiasamen  
2 EL (28g)
- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- Geröstete Cashews  
10 EL (86g)
- Kokosmilch (Dose)  
1/8 Dose (mL)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
1 EL (5g)
- Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
6 EL (105g)
- Butter  
2/3 Stange (77g)
- Vollmilch  
9 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
4 EL (70g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- Ei(er)  
7 groß (350g)

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
3 lbs (1288g)
- Dosen-Thunfisch  
4 3/4 Dose (813g)
- Lachs  
30 oz (850g)
- Lachs aus der Dose  
5 oz (142g)

## Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl  
1/2 Tasse(n) (62g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (16g)
- schwarzer Pfeffer  
3 1/2 g (4g)
- Knoblauchpulver  
1 Prise (0g)
- Rosmarin, getrocknet  
1/2 EL (2g)
- frischer Basilikum  
2 Tasse Blätter, ganz (51g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1/3 Tasse (mL)
- Salatdressing  
2 EL (mL)
- Öl  
1 1/2 oz (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
4 Avocado(s) (779g)
- Limettensaft  
1/2 fl oz (mL)
- Orange  
3 Orange (462g)
- Zitronensaft  
1/2 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kakaopulver**  
1 EL (6g)
- Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)
- vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

- Tempeh**  
1/2 lbs (227g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- Gefrorene Zuckerschoten**  
6 2/3 Tasse (960g)
  - Paprika**  
1 1/2 groß (246g)
  - Zwiebel**  
1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (34g)
  - Tomaten**  
3 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (451g)
  - Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)
  - Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)
  - Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (564g)
  - Zucchini**  
2 groß (646g)
  - Knoblauch**  
1/2 Zehe(n) (2g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (5g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**  
1 EL (14g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Avocados**  
1/2 Scheiben (13g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver**  
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

### 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 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

**Avocados**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 groß (246g)  
**Zwiebel**  
3/8 klein (26g)  
**Dosen-Thunfisch, abgetropft**  
1 1/2 Dose (258g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz - 521 kcal ● 79g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Tilapia, roh**  
14 oz (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**Tilapia, roh**  
1 3/4 lbs (784g)

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 3 ↗

An Tag 4 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher



### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Salat mit Lachsfräkadelle

2 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 598 kcal ● 33g Protein ● 42g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)

#### Lachs aus der Dose

5 oz (142g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).

2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfräkadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.

3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfräkadelle darauf. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Vegane Wurst

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



Ergibt 2 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Butter**

4 TL (18g)

**Gefrorene Zuckerschoten**

1 1/3 Tasse (192g)

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

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Vollmilch**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

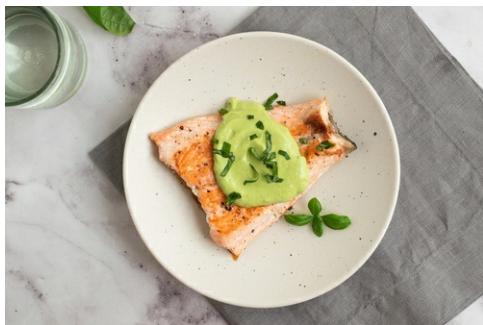
**Vollmilch**

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n) - 479 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/8 Avocado(s) (25g)  
**Lachs**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
1/4 Zehe(n) (1g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 EL Blätter, ganz (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Lachs**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Knoblauch**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 EL Blätter, ganz (3g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Dunkle Schokolade

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal ● 42g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**  
2 1/2 Päckchen (185g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**  
7 1/2 Päckchen (555g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (564g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
6 EL, in Streifen (41g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (252g)  
**Allzweckmehl**  
1/4 Tasse(n) (31g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
3/4 Tasse, in Streifen (81g)  
**Tilapia, roh**  
18 oz (504g)  
**Allzweckmehl**  
1/2 Tasse(n) (62g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (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.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz - 696 kcal ● 54g Protein ● 40g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Orange**  
1 1/2 Orange (231g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
3 Filet(s) (je ca. 170 g) (510g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 EL (2g)  
**Orange**  
3 Orange (462g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)

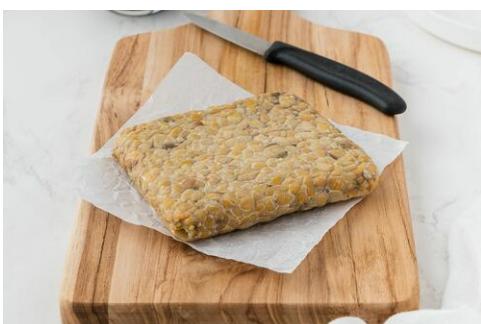
1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (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 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Butter**  
1 EL (14g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal ● 10g Protein ● 31g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 Tasse Blätter, ganz (24g)  
**Tomaten, halbiert**  
10 Kirschtomaten (170g)  
**Zucchini**  
1 groß (323g)  
**Avocados, geschält und entkernt**  
1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Zitronensaft**  
6 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
2 Tasse Blätter, ganz (48g)  
**Tomaten, halbiert**  
20 Kirschtomaten (340g)  
**Zucchini**  
2 groß (646g)  
**Avocados, geschält und entkernt**  
2 Avocado(s) (402g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

### Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

**Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.