

# Meal Plan - 2500 Kalorien pescetarisch Low-Carb Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 2428 kcal ● 189g Protein (31%) ● 137g Fett (51%) ● 81g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

400 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Waffeln & griechischer Joghurt**

1 Waffel(n)- 119 kcal



**Einfache Rühreier**

2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**

235 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

765 kcal, 41g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Mit Räucherlachs gefüllte Avocado**

1 Avocado(s)- 541 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal

## Abendessen

725 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Lachs mit Orange & Rosmarin**

8 oz- 619 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

108 kcal

**Day 2** 2506 kcal ● 175g Protein (28%) ● 147g Fett (53%) ● 85g Kohlenhydrate (14%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

400 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Waffeln & griechischer Joghurt**  
1 Waffel(n)- 119 kcal



**Einfache Rühreier**  
2 2/3 Ei(er)- 212 kcal



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal

## Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

765 kcal, 41g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Mit Räucherlachs gefüllte Avocado**  
1 Avocado(s)- 541 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

## Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal



**Fish & Chips**  
205 kcal



**Day 3** 2494 kcal ● 173g Protein (28%) ● 147g Fett (53%) ● 80g Kohlenhydrate (13%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

360 kcal, 39g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal

## Snacks

320 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal

## Mittagessen

790 kcal, 28g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



### Griechischer Wedgesalat

404 kcal

## Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



### Kürbiskerne

366 kcal



### Fish & Chips

205 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 2530 kcal ● 223g Protein (35%) ● 119g Fett (42%) ● 84g Kohlenhydrate (13%) ● 58g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

360 kcal, 39g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal

### Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**

2 Ei(er)- 257 kcal



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 93g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Italienisch gebackener Tilapia**

15 oz- 612 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

181 kcal

### Abendessen

865 kcal, 28g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

384 kcal



**Mit Kichererbsen gefüllte Avocado**

1/2 Avocado- 481 kcal

**Day 5** 2496 kcal ● 215g Protein (34%) ● 118g Fett (43%) ● 87g Kohlenhydrate (14%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

330 kcal, 31g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinreiche Rühreier**

297 kcal



**Gurkenscheiben**

1/2 Gurke- 30 kcal

### Snacks

295 kcal, 15g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Deviled-Eier**

2 Ei(er)- 257 kcal



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

795 kcal, 93g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Italienisch gebackener Tilapia**

15 oz- 612 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**

181 kcal

### Abendessen

865 kcal, 28g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

384 kcal



**Mit Kichererbsen gefüllte Avocado**

1/2 Avocado- 481 kcal

**Day 6** 2453 kcal ● 205g Protein (33%) ● 132g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (12%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

330 kcal, 31g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
297 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal

### Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl-Chips**  
206 kcal



**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

750 kcal, 56g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
145 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**  
9 oz- 606 kcal

### Abendessen

845 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
307 kcal

---

**Day 7** 2453 kcal ● 205g Protein (33%) ● 132g Fett (48%) ● 74g Kohlenhydrate (12%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

330 kcal, 31g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
297 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal

### Snacks

315 kcal, 7g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl-Chips**  
206 kcal



**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

750 kcal, 56g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
145 kcal



**Im Ofen gebackener Pesto-Lachs**  
9 oz- 606 kcal

### Abendessen

845 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
307 kcal

## Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Tzatziki  
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 1/4 EL (14g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver  
1/2 Teelöffel (1g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs  
3 oz (85g)
- ☐ Lachs  
4 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (737g)
- ☐ Kabeljau, roh  
5 oz (142g)
- ☐ Tilapia, roh  
30 oz (840g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 1/4 Becher (210g)
- ☐ Ei(er)  
22 1/2 groß (1129g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (254g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
7 2/3 Avocado(s) (1541g)
- ☐ Orange  
3 1/3 Orange (513g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ schwarze Oliven  
1 1/2 EL (13g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke  
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
7 Tasse (847g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (168g)
- ☐ Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (179g)
- ☐ Kartoffeln  
1 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (213g)
- ☐ Römervalat  
1 1/2 Tasse, gehackt (71g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1 1/4 Dose (506g)
- ☐ Frischer Koriander  
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Kale-Blätter  
5 Bund (851g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser  
16 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Tiefkühlwaffeln  
2 Waffeln (70g)
- ☐ Semmelbrösel  
3 EL (20g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1/3 Tasse (45g)
- ☐ Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (63g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 EL (24g)

- ☐ Himbeeren  
4 Tasse (492g)
- ☐ Zitrone  
3 klein (174g)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ getrockneter Dill  
1 EL (3g)
  - ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
  - ☐ Salz  
2/3 oz (19g)
  - ☐ schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (2g)
  - ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- 

### **Süßwaren**

- ☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ Pesto  
3 EL (48g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Waffeln & griechischer Joghurt

1 Waffel(n) - 119 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tiefkühlwaffeln

1 Waffeln (35g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tiefkühlwaffeln

2 Waffeln (70g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

### 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.

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

---

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Proteinreiche Rühreier

297 kcal ● 29g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
6 EL (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (254g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
  2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eirmischung hineingießen.
  3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.
-

## Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Gurke

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Mittagessen 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.

---

## Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1 Avocado(s) - 541 kcal ● 19g Protein ● 44g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geräucherter Lachs**

1 1/2 oz (42g)

**Ziegenkäse**

1 oz (28g)

**Zitronensaft**

1/2 TL (mL)

**Avocados, halbiert, entkernt und geschält**

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geräucherter Lachs**

3 oz (85g)

**Ziegenkäse**

2 oz (57g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**Avocados, halbiert, entkernt und geschält**

2 Avocado(s) (402g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

## Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Griechischer Wedgesalat

404 kcal ● 15g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe





#### Römersalat

1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

#### Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

#### schwarze Oliven, gewürfelt

1 1/2 EL (13g)

#### Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Oliven, halbierten Cherrytomaten, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut durchmischen.
2. Die Kichererbsen-Mischung über den Römersalat geben und mit Tzatziki beträufeln. Servieren.
3. Meal Prep Hinweis: Die Kichererbsen-Mischung kann im Voraus zubereitet und bis zu 3 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren einfach mit Römersalat und Tzatziki anrichten.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Italienisch gebackener Tilapia

15 oz - 612 kcal ● 89g Protein ● 17g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

#### Tilapia, roh

15 oz (420g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

5/8 Dose (253g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Italienische Gewürzmischung

1 1/4 EL (14g)

#### Tilapia, roh

30 oz (840g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 1/4 Dose (506g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

## Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)

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

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

9 oz - 606 kcal ● 53g Protein ● 43g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)  
**Pesto**  
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
3 Filet(s) (je ca. 170 g) (510g)  
**Pesto**  
3 EL (48g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### getrockneter Dill

1 TL (1g)

#### Ziegenkäse

2 oz (57g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### getrockneter Dill

1 EL (3g)

#### Ziegenkäse

6 oz (170g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
  2. Servieren.
-

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Avocado-Deviled-Eier

2 Ei(er) - 257 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

#### Limettensaft

1/4 EL (mL)

#### Frischer Koriander, gehackt

2 TL, gehackt (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Avocados

2/3 Avocado(s) (134g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

1. Eier hart kochen, indem Sie sie in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Zum Kochen bringen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und 9 Minuten ziehen lassen.
3. Eier entfernen, in einem kalten Wasserbad abkühlen und schälen.
4. Eier halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben.
5. Avocado, Koriander, Limettensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gründlich zerdrücken.
6. Die Mischung in die Mulden der Eiweiße löffeln.
7. Servieren.
8. Zum Aufbewahren: Mehr Limettensaft darüber träufeln und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank lagern.

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 TL (12g)  
**Kale-Blätter**  
2 Bund (340g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

### Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Lachs mit Orange & Rosmarin

8 oz - 619 kcal ● 48g Protein ● 35g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Lachs

1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)

#### Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

#### Orange

1 1/3 Orange (205g)

#### Zitronensaft

2 TL (mL)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Salz

1/3 TL (2g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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.

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Fish & Chips

205 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Semmelbrösel**

1 1/2 EL (10g)

**Ei(er)**

1/8 groß (6g)

**Kabeljau, roh**

2 1/2 oz (71g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")  
(107g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Semmelbrösel**

3 EL (20g)

**Ei(er)**

1/4 groß (13g)

**Kabeljau, roh**

5 oz (142g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")  
(213g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech vermengen. 35–40 Minuten backen und dabei die Kartoffeln zur Hälfte der Zeit einmal wenden.
3. Währenddessen Semmelbrösel auf einen großen Teller geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Schüssel Ei und einen Spritzer Wasser verquirlen.
4. Den Kabeljau erst in das Ei tauchen und dann rundum in den Semmelbröseln wenden. Auf ein Backblech legen und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch flockig ist.
5. Fisch mit Kartoffeln servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**

5/6 Bund (142g)

**Avocados, gehackt**

5/6 Avocado(s) (168g)

**Zitrone, ausgepresst**

5/6 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**

1 2/3 Bund (284g)

**Avocados, gehackt**

1 2/3 Avocado(s) (335g)

**Zitrone, ausgepresst**

1 2/3 klein (97g)

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.

### Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1/2 Avocado - 481 kcal ● 20g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

- Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)
- geräuchertes Paprikapulver**  
1/4 Teelöffel (1g)
- Sonnenblumenkerne**  
1 EL (12g)
- Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)
- Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

- Zitronensaft**  
1 EL (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)
- geräuchertes Paprikapulver**  
1/2 Teelöffel (1g)
- Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)
- Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)
- Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. In einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver, griechischen Joghurt, Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
2. Die Avocado aufschneiden und den Kern entfernen.
3. Die Avocado mit dem Kichererbsensalat füllen. Überschüssigen Kichererbsensalat separat servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

- vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

- vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
2/3 Bund (113g)  
**Avocados, gehackt**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
2/3 klein (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/3 klein (77g)

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.

---

## 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.
-