

Meal Plan - 2600 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 2582 kcal ● 184g Protein (29%) ● 145g Fett (51%) ● 96g Kohlenhydrate (15%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Grünkohl und Eier

378 kcal



Gebratener Grünkohl

61 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



Käsecrisps mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

760 kcal, 37g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal



Sonnenblumenkerne

301 kcal

Abendessen

815 kcal, 59g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Karotten-Pommes

277 kcal

Day 2 2618 kcal ● 206g Protein (31%) ● 136g Fett (47%) ● 89g Kohlenhydrate (14%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

440 kcal, 27g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Grünkohl und Eier
378 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal

Snacks

350 kcal, 13g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal



Käsecrisps mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

800 kcal, 80g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Knoblauch-Collard Greens
199 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia
12 oz- 601 kcal

Abendessen

810 kcal, 38g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Zuckerschoten mit Butter
429 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
2 Tasse(n)- 128 kcal

Day 3 2552 kcal ● 206g Protein (32%) ● 129g Fett (46%) ● 93g Kohlenhydrate (15%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 19g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal

Snacks

300 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

800 kcal, 80g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Knoblauch-Collard Greens
199 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia
12 oz- 601 kcal

Abendessen

810 kcal, 38g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Zuckerschoten mit Butter
429 kcal



Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“
2 Tasse(n)- 128 kcal

Day 4 2555 kcal ● 182g Protein (29%) ● 152g Fett (54%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

420 kcal, 19g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

300 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

820 kcal, 49g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Abendessen

795 kcal, 44g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz- 630 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal

Day 5 2590 kcal ● 194g Protein (30%) ● 150g Fett (52%) ● 87g Kohlenhydrate (13%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

420 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Snacks

305 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

855 kcal, 51g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n)- 417 kcal



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal

Abendessen

795 kcal, 44g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz- 630 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal

Day 6 2572 kcal ● 179g Protein (28%) ● 156g Fett (55%) ● 88g Kohlenhydrate (14%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

420 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Snacks

305 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

855 kcal, 51g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/2 Tasse(n)- 417 kcal



Avocado-Thunfischsalat
436 kcal

Abendessen

775 kcal, 29g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Buffalo-Tofu
532 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal



Buttriger weißer Reis
162 kcal

Day 7 2560 kcal ● 198g Protein (31%) ● 143g Fett (50%) ● 96g Kohlenhydrate (15%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

420 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Snacks

305 kcal, 34g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

840 kcal, 71g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
10 oz- 706 kcal

Abendessen

775 kcal, 29g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Buffalo-Tofu
532 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
82 kcal



Buttriger weißer Reis
162 kcal

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (398g)
- ☐ Kale-Blätter
6 Tasse, gehackt (240g)
- ☐ Karotten
9 1/2 mittel (584g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Knoblauch
7 3/4 Zehe(n) (23g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
9 1/3 Tasse (1344g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
1/2 Tasse Herzen (84g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
2 Scheiben (57g)
- ☐ Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Butter
1 1/6 Stange (134g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
2 EL (32g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 2/3 oz (47g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (17g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (4g)
- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
3/4 Tasse(n) (97g)
- ☐ Maisstärke
5 EL (40g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
2 lbs (952g)
- ☐ Lachs aus der Dose
1/4 lbs (128g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ **Walnüsse**
10 EL, ohne Schale (63g)

☐ **Pekannüsse**
1/2 Tasse, Hälften (50g)

☐ **Mandeln**
1/4 lbs (125g)

☐ **Geröstete Cashews**
1 Tasse (137g)

☐ **Gemischte Nüsse**
3/4 Tasse (101g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ **Himbeeren**
2 1/2 Tasse (308g)

☐ **Zitrone**
2 1/2 klein (145g)

☐ **Avocados**
1 Avocado(s) (201g)

☐ **Limettensaft**
2 TL (mL)

Andere

☐ **Guacamole, abgepackt**
6 EL (93g)

☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)

☐ **Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)

☐ **gefrorener Blumenkohlreis**
4 Tasse, gefroren (424g)

☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
1 Behälter (150g)

☐ **Gemischte Blattsalate**
7 1/4 Tasse (218g)

☐ **Proteinpulver, Schokolade**
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

☐ **fester Tofu**
3 1/2 lbs (1588g)

Süßwaren

☐ **Kakaopulver**
1 EL (5g)

Snacks

☐ **proteinreicher Müsliriegel**
3 Riegel (120g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Ei(er)

8 groß (400g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Salz

4 Prise (2g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

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 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Frischer Mozzarella

2 Scheiben (57g)

Pesto

2 EL (32g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

Sonnenblumenkerne

301 kcal ● 14g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 2/3 oz (47g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

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.

In der Pfanne paniertes Tilapia

12 oz - 601 kcal ● 71g Protein ● 24g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivener Öl

1/2 EL (mL)

Butter, geschmolzen

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (63g)

Tilapia, roh

1 1/2 lbs (672g)

Salz

1 TL (6g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Olivener Öl

1 EL (mL)

Butter, geschmolzen

2 EL (28g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

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

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 417 kcal ● 10g Protein ● 32g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1 Tasse (137g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
Zwiebel, fein gehackt
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (35g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz - 706 kcal ● 68g Protein ● 34g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Mandeln

6 2/3 EL, in Streifen (45g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (35g)

Salz

1/4 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 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.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.
-

Käsecrispies 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 Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray 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.
-

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 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.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Karotten-Pommes

277 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Karotten, geschält
3/4 lbs (340g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Veggie-Burger-Patty

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

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

Zuckerschoten mit Butter

429 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

Salz

4 Prise (2g)

Butter

1/3 Tasse (72g)

Gefrorene Zuckerschoten

5 1/3 Tasse (768g)

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

Butteriger Spinat-Blumenkohl-„Mince“

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

2 TL (9g)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

frischer Spinat, grob gehackt

1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 TL (19g)

gefrorener Blumenkohlreis

4 Tasse, gefroren (424g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe (12g)

frischer Spinat, grob gehackt

2 Tasse(n) (60g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 1/4 klein (73g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
5 EL (40g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
Zitrone, abgerieben
2 1/2 klein (145g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
35 oz (992g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
Olivenöl
4 TL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Olivenöl

2 TL (mL)

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

Buttriger weißer Reis

162 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1/2 EL (7g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 EL (14g)
Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. 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.
-