

# Meal Plan - 2700 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** 2660 kcal ● 281g Protein (42%) ● 120g Fett (41%) ● 89g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Käse-Stick  
1 Stück- 83 kcal



Milch  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Ei in einer Aubergine  
241 kcal

## Snacks

345 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Double Chocolate Proteinshake  
206 kcal



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

825 kcal, 66g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau  
10 2/3 oz- 396 kcal



Süßkartoffelpüree  
183 kcal



Einfach angebratener Spinat  
249 kcal

## Abendessen

835 kcal, 86g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Brokkoli mit Butter  
1 Tasse- 134 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia  
14 oz- 701 kcal

## Day 2 2651 kcal ● 244g Protein (37%) ● 132g Fett (45%) ● 97g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal

### Snacks

345 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
206 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 66g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
10 2/3 oz- 396 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
183 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
249 kcal

### Abendessen

825 kcal, 49g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
21 oz- 756 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 70 kcal

## Day 3 2697 kcal ● 197g Protein (29%) ● 160g Fett (54%) ● 92g Kohlenhydrate (14%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Ei in einer Aubergine**  
241 kcal

### Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
235 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

870 kcal, 56g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



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



**Grüne Bohnen mit Butter**  
342 kcal

### Abendessen

825 kcal, 49g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
21 oz- 756 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 70 kcal

**Day 4** 2708 kcal ● 190g Protein (28%) ● 162g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (11%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

450 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

## Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 56g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz- 529 kcal



### Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal

## Abendessen

825 kcal, 51g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

**Day 5** 2704 kcal ● 218g Protein (32%) ● 153g Fett (51%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

450 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

## Mittagessen

895 kcal, 79g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n)- 408 kcal



### Tilapia mit Parmesan-Kruste

8 Unze(s)- 366 kcal



### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal

## Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen- 97 kcal

## Abendessen

825 kcal, 51g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 2713 kcal ● 199g Protein (29%) ● 148g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

455 kcal, 30g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal

## Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



**Schokoladen-Protein-Tassenkuchen**  
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Abendessen

885 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**  
8 Zucchini(hälften)- 768 kcal

**Day 7** 2713 kcal ● 199g Protein (29%) ● 148g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

455 kcal, 30g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal

## Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



**Schokoladen-Protein-Tassenkuchen**  
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Abendessen

885 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**  
8 Zucchini(hälften)- 768 kcal

## Fette und Öle

- Olivenöl  
4 oz (mL)
- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1/2 EL (mL)
- Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh  
1 1/3 lbs (604g)
- Tilapia, roh  
2 1/3 lbs (1036g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- frischer Spinat  
20 Tasse(n) (600g)
- Knoblauch  
2 1/2 Zehe (8g)
- Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- Gefrorener Brokkoli  
3 Tasse (273g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
4 2/3 Tasse (565g)
- Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Zwiebel  
2 EL, fein gehackt (30g)
- Tomaten  
3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (378g)
- Kale-Blätter  
6 oz (165g)
- Zucchini  
8 groß (2584g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
4 1/2 g (4g)
- Salz  
1/2 oz (15g)

## Getränke

- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (434g)
- Wasser  
1 Gallon (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl  
3/4 Tasse(n) (88g)
- Maisstärke  
6 EL (48g)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
2 EL (11g)

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
4 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (140g)
- kalorienfreier Süßstoff  
1 EL (11g)
- Nährhefe  
1 1/2 EL (6g)
- Gemischte Blattsalate  
7 1/2 Tasse (225g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone  
3 1/2 klein (203g)
- Limettensaft  
2 EL (mL)
- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Zitronensaft  
1 1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
2 1/2 lbs (1191g)
- geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (73g)
- Erdnussbutter  
5 2/3 oz (161g)
- Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)

- Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- getrockneter Dill  
2 TL (2g)
- Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- Paprika  
1/4 EL (2g)
- frischer Basilikum  
1/2 EL, gehackt (1g)

### Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Vollmilch  
3 1/4 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)  
19 1/2 groß (975g)
- Butter  
5/6 Stange (94g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
6 EL (105g)
- Ziegenkäse  
3/4 lbs (340g)
- Parmesan  
4 EL (25g)
- Frischer Mozzarella  
1 oz (28g)

- Sojasauce  
1 EL (mL)

### Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1/2 lbs (211g)

### Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

### Backwaren

- Backpulver  
1/4 EL (4g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
2 Tasse (520g)

## Frühstück 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.

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei in einer Aubergine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Aubergine**

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Aubergine**

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)  
Öl  
2 EL (mL)  
Ei(er)  
6 groß (300g)

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

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

**Erdnussbutter**

4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

---

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
2/3 lbs (302g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Kabeljau, roh**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljafiletsträufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljafilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Einfach angebratener Spinat

249 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Olivenöl**

1 1/4 EL (mL)

**frischer Spinat**

10 Tasse(n) (300g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/4 Zehe (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

5 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

5 Prise (4g)

**Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

**frischer Spinat**

20 Tasse(n) (600g)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 1/2 Zehe (8g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
5 EL, in Streifen (34g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (210g)  
**Allzweckmehl**  
1/6 Tasse(n) (26g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, in Streifen (68g)  
**Tilapia, roh**  
15 oz (420g)  
**Allzweckmehl**  
3/8 Tasse(n) (52g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 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.

### Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
2 1/3 EL (32g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 1/3 Tasse (282g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/3 Tasse (63g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
4 2/3 Tasse (565g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Riegel(n)

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tilapia mit Parmesan-Kruste

8 Unze(s) - 366 kcal ● 52g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

**Paprika**  
1/4 EL (2g)  
**Tilapia, roh**  
1/2 lbs (224g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Parmesan, gerieben**  
4 EL (25g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel Parmesan, Paprika und eine Prise Salz und Pfeffer mischen.
4. Die Tilapiafilets mit Olivenöl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Parmesanmischung auf die Oberseite der Filets drücken.
5. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1/2 EL, gehackt (1g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1 oz (28g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
3/8 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (68g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (97g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüberträufeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)  
**Tomaten**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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)

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

### 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)

- Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
- Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
- 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.
- Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 Mahlzeiten:

**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Ziegenkäse**  
4 oz (113g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

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

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen - 97 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver, Schokolade**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Backpulver**  
2 Prise (1g)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Ei(er)**  
1/2 groß (25g)  
**Wasser**  
1 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
1 TL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinpulver, Schokolade**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)  
**Backpulver**  
1/4 EL (4g)  
**Kakaopulver**  
1 EL (5g)  
**Ei(er)**  
1 1/2 groß (75g)  
**Wasser**  
3 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
1 EL (11g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### 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.

### In der Pfanne paniertes Tilapia

14 oz - 701 kcal ● 83g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

**Allzweckmehl**  
1/4 Tasse(n) (36g)  
**Tilapia, roh**  
14 oz (392g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Butter, geschmolzen**  
3 1/2 TL (17g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Maisstärke**  
3 EL (24g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 EL (2g)  
**Zitrone, abgerieben**  
1 1/2 klein (87g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**  
6 EL (48g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)  
**Zitrone, abgerieben**  
3 klein (174g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)

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 beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

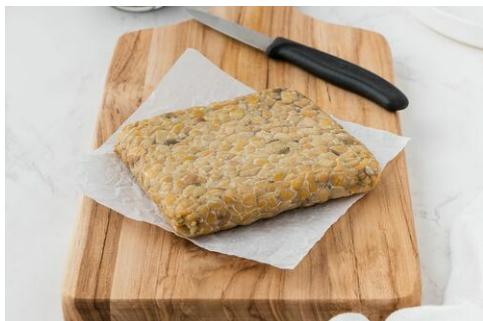
1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

### 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

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.

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälften(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
1 Tasse (260g)  
**Ziegenkäse**  
4 oz (113g)  
**Zucchini**  
4 groß (1292g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
2 Tasse (520g)  
**Ziegenkäse**  
1/2 lbs (227g)  
**Zucchini**  
8 groß (2584g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. 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.