

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 paniertes 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

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

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

Abendessen

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



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 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 Zucchinihälfte(n)- 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 Zucchinihälfte(n)- 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 (Ø ≈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 ≈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 ≈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 Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets 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 (Ø ≈ 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 Antihaft-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 darüber träufeln 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)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, 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)

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.

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)
Oliveöl
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)
Oliveöl
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.

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 Zucchinihälfte(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.
-