

Meal Plan - 2800 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

2772 kcal ● 263g Protein (38%) ● 130g Fett (42%) ● 104g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal

Mittagessen

885 kcal, 85g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Überbackener Tilapia

12 oz- 510 kcal



Couscous

251 kcal



Zuckerschoten

123 kcal

Snacks

370 kcal, 31g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

840 kcal, 72g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Cajun-Kabeljau

12 oz- 374 kcal



Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse- 467 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day

2

2823 kcal ● 231g Protein (33%) ● 144g Fett (46%) ● 100g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal

Snacks

370 kcal, 31g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

855 kcal, 70g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

920 kcal, 54g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal



Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day 3 2836 kcal ● 234g Protein (33%) ● 146g Fett (46%) ● 96g Kohlenhydrate (13%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Avocado

351 kcal

Snacks

380 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Mittagessen

855 kcal, 70g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal

Abendessen

865 kcal, 96g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

16 oz- 801 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day

4 2750 kcal ● 190g Protein (28%) ● 156g Fett (51%) ● 104g Kohlenhydrate (15%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

520 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Avocado

351 kcal

Mittagessen

770 kcal, 26g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Snacks

380 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Abendessen

865 kcal, 96g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal



In der Pfanne paniertes Tilapia

16 oz- 801 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 2777 kcal ● 185g Protein (27%) ● 173g Fett (56%) ● 77g Kohlenhydrate (11%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

520 kcal, 10g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Avocado

351 kcal

Mittagessen

870 kcal, 55g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Chili-Limetten-Lachs

8 oz- 474 kcal



Couscous

201 kcal



Coleslaw

195 kcal

Snacks

320 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

850 kcal, 49g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 393 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 2757 kcal ● 230g Protein (33%) ● 158g Fett (51%) ● 87g Kohlenhydrate (13%) ● 18g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

510 kcal, 47g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal

Mittagessen

870 kcal, 55g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Chili-Limetten-Lachs

8 oz- 474 kcal



Couscous

201 kcal



Coleslaw

195 kcal

Snacks

320 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

835 kcal, 58g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Kässiger Knoblauch-Lachs

734 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 2825 kcal ● 194g Protein (28%) ● 176g Fett (56%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

510 kcal, 47g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
186 kcal

Snacks

320 kcal, 22g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

940 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Grünkohl-Süßkartoffel-Cranberry-Salat
938 kcal

Abendessen

835 kcal, 58g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Kässiger Knoblauch-Lachs
734 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Fisch- und Schalentierprodukte

- Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)
- Tilapia, roh
2 3/4 lbs (1232g)
- Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- Lachs
2 lbs (907g)

Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
- Salz
1/2 oz (17g)
- schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- Chilipulver
2 TL (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
- Zwiebel
3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)
- Paprika
2 groß (337g)
- Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
- Knoblauch
9 Zehe(n) (26g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1 1/3 Tasse, ganz (188g)
- Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)
- Pekannüsse
5 oz (146g)
- Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- Nährhefe
3/4 EL (3g)
- vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)
- Coleslaw-Mischung
5/6 Packung (\approx 400 g) (318g)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
4 Avocado(s) (804g)
- Zitronensaft
3 1/2 fl oz (mL)
- Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)
- Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
- Limettensaft
1 TL (mL)
- Limetten
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)
- Ananas in Dosen
1/2 Tasse, Stücke (91g)
- getrocknete Cranberries
5 TL (17g)

Getränke

- Proteinpulver
15 Schöpfer (je \approx 80 ml) (465g)
- Wasser
14 Tasse(n) (mL)

- Kale-Blätter**
5/6 Bund (142g)
- Süßkartoffeln**
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter**
6 EL (88g)
- Ei(er)**
10 groß (500g)
- Vollmilch**
1 Tasse(n) (mL)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)**
2 Tasse (452g)
- Parmesan**
2/3 Tasse (66g)
- Ziegenkäse**
3 1/3 EL (47g)

Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt**
1 Schachtel (\approx 165 g) (178g)
- Allzweckmehl**
2/3 Tasse(n) (83g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**
6 oz (170g)
- Erdnussbutter**
1/4 lbs (96g)
- Sojasauce**
1/2 EL (mL)

Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
1 Kuchen (9g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
1 Dose (\approx 540 g) (526g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1/2 EL, gehackt (5g)
Paprika
1/2 EL, gewürfelt (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.
Servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados
3 Avocado(s) (603g)
Zitronensaft
1 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 3 ↗

An 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)

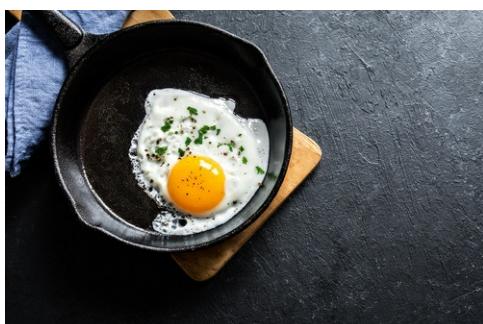
Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 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.

Hüttenkäse mit Ananas

186 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Ananas in Dosen, abgetropft
4 EL, Stücke (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
Ananas in Dosen, abgetropft
1/2 Tasse, Stücke (91g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.\r\nSie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Überbackener Tilapia

12 oz - 510 kcal ● 68g Protein ● 26g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Zitronensaft
3/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (\approx 165 g) (69g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Zuckerschoten

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



Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 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.

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
1 lbs (454g)
Öl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
2 lbs (907g)
Öl
2 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe(n) (18g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig) 1. Nach Packungsanweisung
1 Dose (~540 g) (526g) zubereiten.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Apfel(e)

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

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

Chili-Limetten-Lachs

8 oz - 474 kcal ● 47g Protein ● 31g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1/2 lbs (227g)
Chilipulver
1 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Limetten, in Scheiben geschnitten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1 lbs (454g)
Chilipulver
2 TL (5g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Limetten, in Scheiben geschnitten
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Genug Limettenscheiben auf das Backpapier legen, um ein Bett für den Lachs zu bilden. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Limetten legen.
Etwas Limettensaft über den Lachs träufeln und mit Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz einreiben. Übrige Limettenscheiben darauflegen.
12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Vor dem Servieren noch etwas Limettensaft darüber pressen.

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Coleslaw

195 kcal ● 1g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung
3/8 Packung (~400 g) (159g)
Olivenöl
1 1/3 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/3 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
5/6 Packung (~400 g) (318g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
5/6 Zehe (2g)

1. Dressing herstellen, indem Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel verquirlt werden.
2. Vor dem Servieren den Coleslaw mit dem Dressing vermengen und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Grünkohl-Süßkartoffel-Cranberry-Salat

938 kcal ● 19g Protein ● 66g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



getrocknete Cranberries
5 TL (17g)
Ziegenkäse
1/4 Tasse (47g)
Pekannüsse
1/4 Tasse, gehackt (23g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Zimt (gemahlen)
1 TL (2g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Kale-Blätter, geraspelt
5/6 Bund (142g)
Süßkartoffeln, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

1. Heize den Ofen auf 400 °F (200 °C) vor.
2. Vermische Süßkartoffelwürfel mit etwa 1/3 des Öls, den Rest des Öls beiseitehalten, sowie Zimt und eine Prise Salz.
3. Röste die Süßkartoffeln im Ofen etwa 23 Minuten und streue dann die Pekannüsse darüber. Weitere 7 Minuten rösten, bis Süßkartoffeln weich und Pekannüsse geröstet sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Vermische Grünkohl, Süßkartoffeln, Pekannüsse und alle übrigen Zutaten. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 ↗

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

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Cajun-Kabeljau

12 oz - 374 kcal ● 62g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)
Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
Öl
2 TL (mL)

1. Die Kabeljafilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2-3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse - 467 kcal ● 10g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse

Salz
1/4 TL (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Butter
1/4 Tasse (50g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Salatdressing
6 EL (mL)

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

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 6 Unze Tempeh

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

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 trüpfeln und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (~6,4 cm Ø) (28g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (~6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

In der Pfanne paniertes Tilapia

16 oz - 801 kcal ● 95g Protein ● 33g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)
Tilapia, roh
16 oz (448g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Butter, geschmolzen
4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Allzweckmehl
2/3 Tasse(n) (83g)
Tilapia, roh
2 lbs (896g)
Salz
1/2 EL (8g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Butter, geschmolzen
2 2/3 EL (38g)

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 4 ↗

An Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 halbe Paprika(n)

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 groß (164g)
Zwiebel
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

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

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 393 kcal ● 9g Protein ● 37g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kässiger Knoblauch-Lachs

734 kcal ● 56g Protein ● 54g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan

1/3 Tasse (33g)

Lachs

1/2 lbs (227g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan

2/3 Tasse (66g)

Lachs

1 lbs (454g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Öl

2 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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