

# Meal Plan - 2900 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** 2882 kcal ● 225g Protein (31%) ● 177g Fett (55%) ● 74g Kohlenhydrate (10%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

355 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Tomaten-Basilikum-Omelett**

152 kcal

## Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Gekochte Eier**

3 Ei(s)- 208 kcal



**Pistazien**

188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

950 kcal, 75g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

10 1/2 oz- 741 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

208 kcal

## Abendessen

965 kcal, 59g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto**

9 oz- 726 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

237 kcal

**Day 2** 2836 kcal ● 253g Protein (36%) ● 149g Fett (47%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

355 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Tomaten-Basilikum-Omelett**

152 kcal

### Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Gekochte Eier**

3 Ei(s)- 208 kcal



**Pistazien**

188 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

950 kcal, 75g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

10 1/2 oz- 741 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**

208 kcal

### Abendessen

915 kcal, 86g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

## Day 3

2912 kcal ● 219g Protein (30%) ● 169g Fett (52%) ● 107g Kohlenhydrate (15%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

### Frühstück

450 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

8 Mini-Muffin(s)- 448 kcal

### Snacks

340 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

990 kcal, 43g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

2 Sandwich(s)- 990 kcal

### Abendessen

915 kcal, 86g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

**Day 4** 2880 kcal ● 219g Protein (30%) ● 169g Fett (53%) ● 78g Kohlenhydrate (11%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

450 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

8 Mini-Muffin(s)- 448 kcal

### Mittagessen

915 kcal, 63g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**

545 kcal



**Geröstete Mandeln**

3/8 Tasse(n)- 370 kcal

### Snacks

340 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

### Abendessen

960 kcal, 66g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

342 kcal



**Lachs mit Orange & Rosmarin**

8 oz- 619 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 5** 2903 kcal ● 200g Protein (28%) ● 181g Fett (56%) ● 86g Kohlenhydrate (12%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

304 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

### Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Ameisen auf einem Baumstamm**

184 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**

109 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal

### Mittagessen

945 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Eiersalat-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 542 kcal

### Abendessen

895 kcal, 72g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce**

684 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**

3 Tasse(n)- 209 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 6

2862 kcal ● 182g Protein (25%) ● 167g Fett (53%) ● 109g Kohlenhydrate (15%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



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

### Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Ameisen auf einem Baumstamm**  
184 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

945 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 542 kcal

### Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch**  
262 kcal

## Day 7

2860 kcal ● 188g Protein (26%) ● 169g Fett (53%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



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

### Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Ameisen auf einem Baumstamm**  
184 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

945 kcal, 47g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 345 kcal



**Salat mit Lachsfrikadelle**  
2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 598 kcal

### Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch**  
262 kcal

## Getränke

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

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar  
13 EL, geraspelt (92g)
- ☐ Ei(er)  
35 1/2 mittel (1564g)
- ☐ Butter  
1/3 Tasse (66g)
- ☐ Scheibenkäse  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/4 Tasse (58g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frühlingszwiebeln  
1 EL, gehackt (6g)
- ☐ Tomaten  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (715g)
- ☐ Zucchini  
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Zwiebel  
5/6 klein (57g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Kale-Blätter  
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
3 Tasse (273g)
- ☐ Sellerie, roh  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ Frische grüne Bohnen  
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)

## Fette und Öle

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs  
1 2/3 lbs (765g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 1/3 lbs (588g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Lachs aus der Dose  
5 oz (142g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse  
2 oz (60g)
- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (235g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
2 1/4 EL (36g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
16 Tasse (480g)
- ☐ vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl  
5/8 Tasse(n) (73g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
8 Scheibe (256g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (226g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Orange  
4 1/3 Orange (667g)

- ☐ **Olivenöl**  
3 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)
- ☐ **Öl**  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **Mayonnaise**  
4 EL (mL)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ **frischer Basilikum**  
4 Blätter (2g)
- ☐ **Salz**  
1/2 oz (17g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/3 oz (9g)
- ☐ **Oregano (getrocknet)**  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
1 1/4 TL (4g)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
1 3/4 TL (2g)
- ☐ **Balsamicoessig**  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **getrockneter Dill**  
1/2 TL (0g)
- ☐ **Dijon-Senf**  
1/4 EL (4g)
- ☐ **Paprika**  
2 Prise (1g)
- ☐ **Senf, gelb**  
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
- ☐ **Zitronenpfeffer**  
4 Prise (0g)

- ☐ **Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ **Rosinen**  
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **Erdnussbutter**  
9 1/2 EL (152g)
  - ☐ **geröstete Erdnüsse**  
1 1/4 Tasse (183g)
  - ☐ **Tempeh**  
1 lbs (454g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**  
1/2 EL, geraspelt (4g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1/2 EL, gehackt (3g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
2 Blätter (1g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1/2 Rispentomate /  
Pflaumentomate (31g)  
**Ei(er), geschlagen**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**  
1 EL, geraspelt (7g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1 EL, gehackt (6g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
4 Blätter (2g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1 Rispentomate / Pflaumentomate  
(62g)  
**Ei(er), geschlagen**  
2 groß (100g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.  
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.  
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

8 Mini-Muffin(s) - 448 kcal ● 35g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Cheddar**  
6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)  
**Wasser**  
2 2/3 EL (mL)  
**Cheddar**  
3/4 Tasse, geraspelt (85g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Wasser

1/4 Tasse (mL)

#### Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

#### Tomaten

3/4 Tasse, gehackt (135g)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Wasser

13 1/2 EL (mL)

#### Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

#### Tomaten

2 1/4 Tasse, gehackt (405g)

#### Ei(er)

9 groß (450g)

#### Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

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.

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, in Streifen (47g)  
**Tilapia, roh**  
2/3 lbs (294g)  
**Allzweckmehl**  
1/4 Tasse(n) (36g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
14 EL, in Streifen (95g)  
**Tilapia, roh**  
1 1/3 lbs (588g)  
**Allzweckmehl**  
5/8 Tasse(n) (73g)  
**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Olivenöl**  
1 3/4 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.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

208 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 1/4 mittel (245g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 TL, gemahlen (4g)  
**Oregano (getrocknet)**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 1/2 mittel (490g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 EL, gemahlen (9g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/4 TL (4g)  
**Salz**  
1 1/4 TL (8g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zuccinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(s)

#### **Brot**

4 Scheibe (128g)

#### **Butter**

2 EL (28g)

#### **Scheibenkäse**

4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.  
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### **Avocados**

5/8 Avocado(s) (126g)

#### **Limettensaft**

1 1/4 TL (mL)

#### **Salz**

1 1/4 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/4 Tasse (38g)

#### **Dosen-Thunfisch**

1 1/4 Dose (215g)

#### **Tomaten**

5 EL, gehackt (56g)

#### **Zwiebel, fein gehackt**

1/3 klein (22g)

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.

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

### Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### geröstete Erdnüsse

14 EL (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 mittel (132g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Paprika**  
1 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 klein (18g)  
**Senf, gelb**  
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 mittel (264g)  
**Mayonnaise**  
4 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 klein (35g)  
**Senf, gelb**  
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

---

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Salat mit Lachsfrikadelle

2 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 598 kcal ● 33g Protein ● 42g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe





Ergibt 2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)

#### Lachs aus der Dose

5 oz (142g)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfrikadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.
3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfrikadelle darauf. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

6 groß (300g)

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.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Apfel & Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

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

---

### 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rosinen**  
1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (7g)  
**Sellerie, roh, geputzt**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Rosinen**  
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g)  
(21g)  
**Sellerie, roh, geputzt**  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)  
**Erdnussbutter**  
1/4 Tasse (72g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)

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

### Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

---

### Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

9 oz - 726 kcal ● 54g Protein ● 55g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Lachs

1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)

#### Pekannüsse

1 1/2 EL, gehackt (10g)

#### Pesto

2 1/4 EL (36g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.\r\nPesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.\r\nDen Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

---

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

#### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Lachs mit Orange & Rosmarin

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



Ergibt 8 oz

### Lachs

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

### Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

### Orange

1 1/3 Orange (205g)

### Zitronensaft

2 TL (mL)

### Olivenöl

1 TL (mL)

### Salz

1/3 TL (2g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

## Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

684 kcal ● 64g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





**Lachs**  
10 oz (284g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/4 Tasse (58g)  
**Zitronensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1/2 TL (0g)  
**Dijon-Senf**  
1 TL (4g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Reibe den Lachs mit Öl ein und würze ihn mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Den Lachs kannst du entweder in der Pfanne braten oder im Ofen garen: PAN FRY: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege den Lachs in die Pfanne, falls vorhanden mit der Hautseite nach unten. Ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BAKING: Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor. Lege die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Bereite währenddessen die Joghurtsauce zu. Vermische in einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Dill, Dijon und etwas Salz und Pfeffer.
4. Serviere den Lachs mit der Joghurtsauce.

## Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

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

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

262 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
4 TL (19g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Zitronenpfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert**  
2/3 lbs (302g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 2/3 EL (38g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Zitronenpfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen.
2. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.
3. Butter zu den Bohnen geben; unter Rühren schmelzen lassen, 2–3 Minuten.
4. Knoblauch mit den Bohnen anbraten, bis der Knoblauch weich und duftend ist, 3–4 Minuten. Mit Zitronen-Pfeffer und Salz abschmecken.
5. 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.
-