

Meal Plan - 3000-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 3034 kcal ● 230g Protein (30%) ● 179g Fett (53%) ● 91g Kohlenhydrate (12%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

475 kcal, 26g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

980 kcal, 49g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal



Sonnenblumenkerne

421 kcal

Abendessen

995 kcal, 84g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

12 oz- 847 kcal

Day 2 2949 kcal ● 223g Protein (30%) ● 168g Fett (51%) ● 94g Kohlenhydrate (13%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 26g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

970 kcal, 62g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Gebratene Champignons

16 oz Champignons- 381 kcal

Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot

8 oz Lachs- 748 kcal



Linsen

174 kcal

Day 3 3031 kcal ● 304g Protein (40%) ● 155g Fett (46%) ● 76g Kohlenhydrate (10%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

585 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal

Snacks

365 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

940 kcal, 129g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

217 kcal



Cajun-Tilapia

22 oz- 725 kcal

Abendessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot

8 oz Lachs- 748 kcal



Linsen

174 kcal

Day
4

3001 kcal ● 303g Protein (40%) ● 135g Fett (40%) ● 111g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

585 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Apfelmus
57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

940 kcal, 129g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
217 kcal



Cajun-Tilapia
22 oz- 725 kcal

Abendessen

890 kcal, 68g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Einfache Garnelen
10 oz- 342 kcal



Gebackene Pommes
483 kcal

Day 5

2966 kcal ● 210g Protein (28%) ● 171g Fett (52%) ● 106g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
373 kcal



English Muffin mit Butter
1/2 English Muffin(s)- 106 kcal

Snacks

370 kcal, 18g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Apfelmus
57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Abendessen

980 kcal, 51g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Pitabrot
2 Pitabrot(e)- 156 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
484 kcal

Day 6

2943 kcal ● 201g Protein (27%) ● 175g Fett (54%) ● 99g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
373 kcal



English Muffin mit Butter
1/2 English Muffin(s)- 106 kcal

Snacks

345 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

920 kcal, 64g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Abendessen

980 kcal, 51g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Pitabrot
2 Pitabrot(e)- 156 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
484 kcal

Day 7 2950 kcal ● 212g Protein (29%) ● 178g Fett (54%) ● 73g Kohlenhydrate (10%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

480 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
373 kcal



English Muffin mit Butter
1/2 English Muffin(s)- 106 kcal

Snacks

345 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

955 kcal, 58g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
352 kcal



Honig-Dijon-Lachs
9 oz- 603 kcal

Abendessen

950 kcal, 68g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Chili-Limetten-Lachs
8 oz- 474 kcal



Knoblauch-Collard Greens
478 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- ☐ Wasser
16 1/2 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
36 groß (1800g)
- ☐ Ziegenkäse
5 oz (141g)
- ☐ Parmesan
1/2 Tasse (45g)
- ☐ Butter
3 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (15g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 lbs (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Aubergine
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1212g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Pilze
1 lbs (454g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 Tasse (484g)
- ☐ Zwiebel
2 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (245g)
- ☐ Paprika
4 1/2 groß (730g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)
- ☐ Kartoffeln
1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)
- ☐ frischer Spinat
9 Tasse(n) (270g)
- ☐ Knoblauch
7 1/3 Zehe(n) (22g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 1/2 lbs (680g)

Fette und Öle

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/3 Tasse(n) (42g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- ☐ getrockneter Dill
3 1/2 TL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 g (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 EL (12g)
- ☐ frischer Basilikum
4 EL, gehackt (11g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 1/2 Avocado(s) (888g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)
- ☐ Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ English Muffins
1 1/2 Muffin(s) (86g)
- ☐ Pita-Brot
4 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (112g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

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

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, in Streifen (54g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/3 oz (66g)
- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
3 1/2 lbs (1568g)
- ☐ Lachs
2 lbs (935g)
- ☐ Garnelen, roh
10 oz (284g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ fester Tofu
1 lbs (454g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)

Süßwaren

- ☐ Honig
3/4 EL (16g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

Öl

1 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 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 3 und Tag 4 essen

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
8 groß (400g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Parmesan
3 EL (15g)
Tomaten, halbiert
6 EL Cherrytomaten (56g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 EL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
9 Tasse(n) (270g)
Parmesan
1/2 Tasse (45g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (168g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 EL (6g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s) - 106 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

English Muffins
1/2 Muffin(s) (29g)
Butter
1 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

English Muffins
1 1/2 Muffin(s) (86g)
Butter
3 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (15g)

1. Den English Muffin der Länge nach aufschneiden.
2. Optional: Für ein paar Minuten toasten.
3. Butter auf beiden Hälften verstreichen.
4. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Sonnenblumenkerne

421 kcal ● 20g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 1/3 oz (66g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (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.

Gebratene Champignons

16 oz Champignons - 381 kcal ● 14g Protein ● 30g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz Champignons

Öl
2 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
1 lbs (454g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

217 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

4 Tasse (484g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cajun-Tilapia

22 oz - 725 kcal ● 124g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz

1 EL (6g)

Öl

1 EL (mL)

Tilapia, roh

22 oz (616g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz

2 EL (12g)

Öl

2 EL (mL)

Tilapia, roh

2 3/4 lbs (1232g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

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.

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 (Ø ≈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 (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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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.

Honig-Dijon-Lachs

9 oz - 603 kcal ● 53g Protein ● 37g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Lachs

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

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Honig

3/4 EL (16g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 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.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

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.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (228g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

12 oz - 847 kcal ● 82g Protein ● 40g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

Mandeln

1/2 Tasse, in Streifen (54g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Allzweckmehl

1/3 Tasse(n) (42g)

Salz

2 Prise (1g)

Olivenöl

1 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Lachs & Gemüse One-Pot

8 oz Lachs - 748 kcal ● 53g Protein ● 46g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
1/2 lbs (227g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 Tasse (242g)
getrockneter Dill
1 TL (1g)
Öl
1 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 klein (70g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1 lbs (454g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 Tasse (484g)
getrockneter Dill
2 TL (2g)
Öl
2 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
2 klein (140g)
Paprika, in Streifen geschnitten
2 mittel (238g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Garnelen

10 oz - 342 kcal ● 57g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Öl
2 1/2 TL (mL)
Garnelen, roh, geschält & entdarnt
10 oz (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa und undurchsichtig werden. Mit Salz, Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.

Gebackene Pommes

483 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kartoffeln
1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)
Öl
1 1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot
4 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (112g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

frischer Basilikum

4 EL, gehackt (11g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (546g)

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

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Chili-Limetten-Lachs

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



Ergibt 8 oz

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)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.\r\nGenug Limettenscheiben auf das Backpapier legen, um ein Bett für den Lachs zu bilden. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Limetten legen.\r\nEtwas Limettensaft über den Lachs träufeln und mit Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz einreiben. Übrige Limettenscheiben darauflegen.\r\n12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Vor dem Servieren noch etwas Limettensaft darüber pressen.

Knoblauch-Collard Greens

478 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1 1/2 lbs (680g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

4 1/2 Zehe(n) (14g)

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.

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.
-