

# Meal Plan - 3100-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

3137 kcal ● 265g Protein (34%) ● 163g Fett (47%) ● 107g Kohlenhydrate (14%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal

### Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal



**Pistazien**

188 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 387 kcal



**Milch**

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Käse & Cracker**

8 Cracker(s)- 364 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**

4 halbe Paprika(n)- 911 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal

**Day 2** 3034 kcal ● 262g Protein (35%) ● 172g Fett (51%) ● 90g Kohlenhydrate (12%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
137 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

965 kcal, 51g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Thunfischsalat-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 495 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/2 Tasse(n)- 469 kcal

## Abendessen

970 kcal, 81g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
13 1/2 oz- 904 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

**Day 3** 3119 kcal ● 257g Protein (33%) ● 186g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (10%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
137 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

### Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1050 kcal, 45g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
265 kcal



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
786 kcal

### Abendessen

970 kcal, 81g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
13 1/2 oz- 904 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Day 4

3115 kcal ● 226g Protein (29%) ● 171g Fett (49%) ● 115g Kohlenhydrate (15%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

425 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



**Einfache Mini-Quiches**  
3 Quiche(s)- 288 kcal

### Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sellerie mit Ranch-Dip**  
222 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1025 kcal, 66g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 307 kcal



**Seitan-Salat**  
718 kcal

### Abendessen

1020 kcal, 68g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
785 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

## Day 5

3099 kcal ● 208g Protein (27%) ● 185g Fett (54%) ● 104g Kohlenhydrate (13%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

425 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



**Einfache Mini-Quiches**  
3 Quiche(s)- 288 kcal

### Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sellerie mit Ranch-Dip**  
222 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Buffalo-Tofu**  
886 kcal

### Abendessen

1020 kcal, 68g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
785 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

## Day 6

3063 kcal ● 231g Protein (30%) ● 169g Fett (50%) ● 104g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
3 Bällchen- 405 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

### Snacks

245 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Grüner Proteinshake**  
130 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Buffalo-Tofu**  
886 kcal

### Abendessen

985 kcal, 78g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**  
843 kcal

Day  
7

3060 kcal ● 238g Protein (31%) ● 157g Fett (46%) ● 108g Kohlenhydrate (14%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
3 Bällchen- 405 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

245 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Grüner Proteinshake**  
130 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

1005 kcal, 56g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
416 kcal

## Abendessen

985 kcal, 78g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**  
843 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ Wasser  
20 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
6 Stange (168g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
6 EL (105g)
- ☐ Vollmilch  
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse  
2 oz (57g)
- ☐ Ei(er)  
8 groß (400g)
- ☐ Schweizer Käse  
1/2 Tasse, gerieben (54g)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
1 EL (5g)
- ☐ Honig  
2 1/4 EL (47g)

## Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
5 Scheiben (52g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
8 3/4 Tasse (262g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ Nährhefe  
2 TL (3g)
- ☐ Tzatziki  
5/8 Tasse(n) (140g)
- ☐ Mandelmehl  
3 EL (21g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
8 Tasse (720g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika  
2 groß (328g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- ☐ Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (488g)
- ☐ Sellerie, roh  
1 1/3 Bund (609g)
- ☐ Knoblauch  
8 1/4 Zehe (25g)
- ☐ Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 TL (4g)
- ☐ frischer Spinat  
5 Tasse(n) (150g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
4 Tasse (576g)
- ☐ Zucchini  
2 1/2 mittel (490g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 Dose (486g)
- ☐ Lachs  
4 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (765g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
10 1/4 EL (mL)
- ☐ Öl  
6 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
1 Tasse (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
6 3/4 oz (192g)
- ☐ Cracker  
8 Cracker (28g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Geröstete Cashews  
1 Tasse (123g)
- ☐ Sesamsamen  
2 TL (6g)
- ☐ Mandelbutter  
6 EL (94g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 EL (48g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (620g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Banane  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
- ☐ Orange  
1 Orange (154g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 oz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
10 1/2 g (10g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- ☐ Dijon-Senf  
1/4 Tasse (68g)
- ☐ Senfpulver  
4 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)

- ☐ Hot Sauce  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1 1/2 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
4 EL (mL)
- ☐ fester Tofu  
2 2/3 lbs (1276g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
9 1/4 EL (85g)
- ☐ Tempeh  
2 3/4 lbs (1247g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
6 oz (170g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 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.

## Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Einfache Mini-Quiches

3 Quiche(s) - 288 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Senfpulver**  
2 Prise (1g)  
**Schweizer Käse**  
4 EL, gerieben (27g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Senfpulver**  
4 Prise (1g)  
**Schweizer Käse**  
1/2 Tasse, gerieben (54g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinförmchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mandel-Proteinbällchen

3 Bällchen - 405 kcal ● 19g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelbutter**  
3 EL (47g)  
**Mandelmehl**  
1 1/2 EL (11g)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelbutter**  
6 EL (94g)  
**Mandelmehl**  
3 EL (21g)  
**Proteinpulver**  
3 EL (17g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 387 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

5 Scheiben (52g)

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Hot Sauce**

1 TL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Avocados, geschält & entkernt**

1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

## Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**Vollmilch**

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Käse & Cracker

8 Cracker(s) - 364 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Cracker(s)

**Käse**

2 oz (57g)

**Cracker**

8 Cracker (28g)

1. Käse in Scheiben schneiden und auf die Cracker legen. Servieren.

---

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

---

### Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Mayonnaise**

1 1/2 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Dosen-Thunfisch**

5 oz (142g)

**Sellerie, roh, gehackt**

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

---

### Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 469 kcal ● 12g Protein ● 36g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Geröstete Cashews**

1/2 Tasse (77g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

#### Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

#### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

#### gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

#### Sojasauce

4 EL (mL)

#### Öl

3 EL (mL)

#### Sesamsamen

2 TL (6g)

#### fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse (49g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Öl**  
2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
2 TL (3g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Tomaten, halbiert**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Avocados, grob gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Buffalo-Tofu

886 kcal ● 40g Protein ● 73g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**

6 1/2 EL (mL)

**Ranch-Dressing**

5 EL (mL)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**

13 EL (mL)

**Ranch-Dressing**

10 EL (mL)

**Öl**

2 1/2 EL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

35 oz (992g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

---

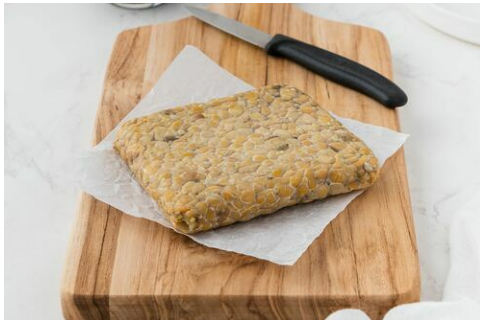
## Mittagessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 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.

---

### In der Pfanne gebratene Zucchini

416 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**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 Zucchinischeiben 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.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 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.

---

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**

4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**

3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Sellerie mit Ranch-Dip

222 kcal ● 2g Protein ● 20g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ranch-Dressing**

3 EL (mL)

**Sellerie, roh, in Streifen geschnitten**

4 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm)  
(180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ranch-Dressing**

6 EL (mL)

**Sellerie, roh, in Streifen geschnitten**

9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

## Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Proteinpulver, Vanille**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

**Banane, gefroren**

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**

1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

**Proteinpulver, Vanille**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Banane, gefroren**

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**

1 Orange (154g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).  
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.
-

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

#### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

#### Limettensaft

2 TL (mL)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Paprika

2 groß (328g)

#### Zwiebel

1/2 klein (35g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

3/8 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Honig-Dijon-Lachs

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g Protein ● 55g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
2 1/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (383g)  
**Dijon-Senf**  
2 1/4 EL (34g)  
**Honig**  
1 EL (24g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
4 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (765g)  
**Dijon-Senf**  
1/4 Tasse (68g)  
**Honig**  
2 1/4 EL (47g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe (7g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

785 kcal ● 65g Protein ● 37g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Frank's RedHot Sauce

5 EL (mL)

#### Tzatziki

1/3 Tasse(n) (70g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frank's RedHot Sauce

10 EL (mL)

#### Tzatziki

5/8 Tasse(n) (140g)

#### Öl

2 1/2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

1 1/4 lbs (567g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### 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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**

4 Tasse (360g)

**Hot Sauce**

2 TL (mL)

**Sonnenblumenkerne**

2 EL (24g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe (6g)

**Tempeh, gewürfelt**

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**

8 Tasse (720g)

**Hot Sauce**

4 TL (mL)

**Sonnenblumenkerne**

4 EL (48g)

**Öl**

2 2/3 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Zehe (12g)

**Tempeh, gewürfelt**

1 lbs (454g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

## Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

### Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

### Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-