

# Meal Plan - 3200-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** 3202 kcal ● 277g Protein (35%) ● 174g Fett (49%) ● 93g Kohlenhydrate (12%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

455 kcal, 20g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Snacks

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

975 kcal, 81g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Avocado-Thunfischsalat**  
727 kcal



**Milch**  
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

## Abendessen

1100 kcal, 72g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



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



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/2 Tasse(n)- 417 kcal

## Day

2

3160 kcal ● 202g Protein (26%) ● 190g Fett (54%) ● 110g Kohlenhydrate (14%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

455 kcal, 20g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

### Snacks

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

990 kcal, 54g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal



**Gebackene Pommes**  
193 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 23g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



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



**Geröstete Kohlsteaks mit Dressing**  
641 kcal

## Day

3 3142 kcal ● 277g Protein (35%) ● 158g Fett (45%) ● 111g Kohlenhydrate (14%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

455 kcal, 20g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

### Snacks

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

985 kcal, 72g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
242 kcal



**Thunfischsalat-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 80g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
942 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

## Day

4 3169 kcal ● 244g Protein (31%) ● 166g Fett (47%) ● 116g Kohlenhydrate (15%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

510 kcal, 22g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Chia-Joghurt-Parfait**  
167 kcal

### Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal



**Studentenfutter**  
1/6 Tasse(n)- 167 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

985 kcal, 72g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
242 kcal



**Thunfischsalat-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 80g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
942 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

# Day 5

3191 kcal ● 277g Protein (35%) ● 161g Fett (46%) ● 104g Kohlenhydrate (13%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

510 kcal, 22g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Chia-Joghurt-Parfait**  
167 kcal

## Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal



**Studentenfutter**  
1/6 Tasse(n)- 167 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

985 kcal, 144g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Cajun-Tilapia**  
24 oz- 791 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
2 Tasse(n)- 194 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 348 kcal



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**  
705 kcal

## Day

6 3135 kcal ● 269g Protein (34%) ● 158g Fett (45%) ● 106g Kohlenhydrate (14%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

### Snacks

350 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Avocado

176 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

### Mittagessen

985 kcal, 144g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Cajun-Tilapia

24 oz- 791 kcal



#### Gemischtes Gemüse

2 Tasse(n)- 194 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal



#### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 7

3152 kcal ● 247g Protein (31%) ● 182g Fett (52%) ● 95g Kohlenhydrate (12%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

### Mittagessen

1005 kcal, 74g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



#### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

12 oz- 804 kcal

### Snacks

350 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Avocado

176 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

### Abendessen

1050 kcal, 88g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



#### Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- Wasser  
17 1/2 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
3 Stange (84g)
- Ei(er)  
13 groß (650g)
- Vollmilch  
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
4 oz (113g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1/8 Tasse (31g)
- Butter  
5 TL (23g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- Geröstete Cashews  
1 1/2 Tasse (200g)
- Chiasamen  
3 EL (43g)
- Geröstete Mandeln  
1 EL (9g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Fette und Öle

- Öl  
6 3/4 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
3 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
- Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Andere

- Guacamole, abgepackt  
3 EL (46g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 oz (7g)
- schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (2g)
- frischer Basilikum  
2 EL, gehackt (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
4 TL (8g)
- Cajun-Gewürz  
2 EL (14g)
- Thymian, getrocknet  
4 Prise, Blätter (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika  
1 1/2 groß (246g)
- Zwiebel  
3/4 klein (55g)
- Tomaten  
9 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1100g)
- Kartoffeln  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
- Kohl  
3/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (536g)
- Sellerie, roh  
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
4 Tasse (540g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
1 2/3 Tasse (202g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
5 1/2 Dose (970g)
- Tilapia, roh  
3 lbs (1344g)
- Lachs  
3/4 lbs (340g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
2 lbs (907g)
- geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (164g)
- fester Tofu  
4 Scheibe(n) (336g)

- Gemischte Blattsalate**  
12 Tasse (365g)
- Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)
- Tzatziki**  
3/4 Tasse(n) (168g)
- vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

## **Backwaren**

- Brot**  
14 2/3 oz (416g)

## **Obst und Fruchtsäfte**

- Avocados**  
3 1/2 Avocado(s) (719g)
  - Limettensaft**  
1 EL (mL)
  - Himbeeren**  
2 1/2 Tasse (308g)
  - Rosinen**  
2 EL (nicht gepackt) (18g)
  - Zitronensaft**  
1 TL (mL)
  - Zitrone**  
1/2 groß (42g)
- 

- schwarze Bohnen**  
1/2 Tasse (120g)
- Hummus**  
10 EL (150g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Frank's RedHot Sauce**  
3/4 Tasse (mL)
- Salsa Verde**  
4 EL (64g)

## **Süßwaren**

- M&M's**  
1/4 Packung (ca. 48 g) (12g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Guacamole, abgepackt**  
1 EL (15g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Guacamole, abgepackt**  
3 EL (46g)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

---

### 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.

### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**  
1 1/2 EL (21g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1/8 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
3 EL (43g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1/8 Tasse (31g)

1. Vermische Chiasamen, Milch und eine Prise Salz in einer großen Schüssel oder einem Behälter mit Deckel. Rühre um, decke ab und stelle alles über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Gib das Chia-Pudding-Topping mit griechischem Joghurt. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Hummus**  
10 EL (150g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und 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.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Avocado-Thunfischsalat

727 kcal ● 68g Protein ● 40g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Avocados**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 2/3 Tasse (50g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1 2/3 Dose (287g)  
**Tomaten**  
6 2/3 EL, gehackt (75g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
3/8 klein (29g)

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.

## Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)



**Vollmilch**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

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.

### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

#### Öl

3 1/2 TL (mL)

#### Tomaten

3 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (319g)

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.

### Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C)

vorheizen und ein  
Backblech mit Alufolie  
auslegen.

2. Kartoffel in dünne Stifte  
schnieden 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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 ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (273g)

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

### Thunfischsalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 743 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Mayonnaise**  
2 1/4 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Dosen-Thunfisch**  
1/2 lbs (213g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
3/4 Stiel, klein (12,5 cm) (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Mayonnaise**  
1/4 Tasse (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**Dosen-Thunfisch**  
15 oz (425g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Cajun-Tilapia

24 oz - 791 kcal ● 136g Protein ● 26g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cajun-Gewürz**  
1 EL (7g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tilapia, roh**  
1 1/2 lbs (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cajun-Gewürz**  
2 EL (14g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Tilapia, roh**  
3 lbs (1344g)

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.

### Gemischtes Gemüse

2 Tasse(n) - 194 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 Tasse (270g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
4 Tasse (540g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

12 oz - 804 kcal ● 70g Protein ● 56g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Lachs, mit Haut**  
3/4 lbs (340g)  
**Zitrone, in Spalten geschnitten**  
1/2 groß (42g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

### 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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Studentenfutter

1/6 Tasse(n) - 167 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
1 EL (9g)  
**geröstete Erdnüsse**  
1/2 EL (5g)  
**Rosinen**  
1 EL (nicht gepackt) (9g)  
**Geröstete Mandeln**  
1/2 EL (4g)  
**M&M's**  
1/8 Packung (ca. 48 g) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)  
**geröstete Erdnüsse**  
1 EL (9g)  
**Rosinen**  
2 EL (nicht gepackt) (18g)  
**Geröstete Mandeln**  
1 EL (9g)  
**M&M's**  
1/4 Packung (ca. 48 g) (12g)

1. Zutaten miteinander vermischen und genießen.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

#### 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)

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.

### Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 417 kcal ● 10g Protein ● 32g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

#### Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/2 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse (64g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

641 kcal ● 8g Protein ● 52g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Salz**

1/4 EL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Ranch-Dressing**

3 EL (mL)

**Öl**

2 1/4 EL (mL)

**Kohl**

3/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(536g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

942 kcal ● 78g Protein ● 44g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
6 EL (mL)  
**Tzatziki**  
3/8 Tasse(n) (84g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
3/4 Tasse (mL)  
**Tzatziki**  
3/4 Tasse(n) (168g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1 1/2 lbs (680g)

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 eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
3 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (273g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fester Tofu**  
2 Scheibe(n) (168g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Salsa Verde**  
2 EL (32g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben (100g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
4 EL (60g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**  
4 Scheibe(n) (336g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)  
**Salsa Verde**  
4 EL (64g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
8 Scheiben (200g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1/2 Tasse (120g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Roma-Tomate (160g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Vegane Wurst

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



Ergibt 3 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Butter**  
5 TL (23g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 2/3 Tasse (202g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## 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.