

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



Bekannüsse
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

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 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

Snacks

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



Avocado

176 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 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

Abendessen

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



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

245 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 (Ø ≈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 (Ø ≈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 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.

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 (Ø ≈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 (Ø ≈7,6 cm) (273g)

1. Tomaten- und Mozarellascheiben 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\nServieren.

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 herauslöffeln.
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 eingießen. 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 (Ø ≈6,0 cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈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.