

Meal Plan - 3300 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 3340 kcal ● 210g Protein (25%) ● 227g Fett (61%) ● 84g Kohlenhydrate (10%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal

Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Cracker

6 Stück(e)- 101 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1125 kcal, 40g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Walnusskruste-Tofu

989 kcal

Abendessen

1060 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal

Day
2

3337 kcal ● 207g Protein (25%) ● 215g Fett (58%) ● 109g Kohlenhydrate (13%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Cracker
6 Stück(e)- 101 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 36g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1 Sandwich(s)- 557 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

1060 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
982 kcal

Day
3

3292 kcal ● 223g Protein (27%) ● 192g Fett (52%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

465 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
353 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

990 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Lachs Alfredo Pasta
418 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal

Abendessen

1055 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
471 kcal



Knoblauch-Collard Greens
584 kcal

Day 4

3340 kcal ● 239g Protein (29%) ● 194g Fett (52%) ● 122g Kohlenhydrate (15%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

465 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

990 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Lachs Alfredo Pasta

418 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Abendessen

1090 kcal, 90g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day 5

3286 kcal ● 238g Protein (29%) ● 197g Fett (54%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch und Cracker

284 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 64g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal

Abendessen

1060 kcal, 64g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal



Honig-Dijon-Lachs

10 oz- 670 kcal

Day 6

3313 kcal ● 243g Protein (29%) ● 190g Fett (52%) ● 105g Kohlenhydrate (13%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

585 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Ei in einer Aubergine
361 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch und Cracker
284 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 64g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl
918 kcal

Abendessen

1030 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Tempeh-Power-Bowl
713 kcal



Sonnenblumenkerne
316 kcal

Day 7

3258 kcal ● 256g Protein (31%) ● 181g Fett (50%) ● 99g Kohlenhydrate (12%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

585 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Ei in einer Aubergine
361 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Thunfisch und Cracker
284 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

980 kcal, 77g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
9 oz- 335 kcal



Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone
277 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Abendessen

1030 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Tempeh-Power-Bowl
713 kcal



Sonnenblumenkerne
316 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Wasser
17 1/2 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)
- ☐ Parmesan
6 EL (30g)
- ☐ Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Ziegenkäse
6 oz (170g)
- ☐ Vollmilch
5 2/3 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Salz
1/2 oz (12g)
- ☐ Dijon-Senf
3 EL (48g)
- ☐ getrockneter Dill
1 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 EL (4g)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
20 1/4 Tasse (608g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- ☐ Alfredo-Soße
1/2 Tasse (120g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/3 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
13 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ Tempeh
18 oz (510g)
- ☐ Hummus
6 EL (90g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
5 TL (15g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (95g)
- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Mandeln
1/4 lbs (106g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (829g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **frischer Spinat**
20 Tasse(n) (600g)
- ☐ **Knoblauch**
17 1/4 Zehe(n) (52g)
- ☐ **Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (427g)
- ☐ **Brokkoli**
4 3/4 Tasse, gehackt (432g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
5 TL (10g)
- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
29 1/4 oz (832g)
- ☐ **Gurke**
2 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (803g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1 Bund (191g)
- ☐ **Zwiebel**
5 TL, fein gehackt (25g)
- ☐ **Karotten**
2 1/3 mittel (142g)
- ☐ **Aubergine**
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ **Rote Bete, roh**
3 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.) (246g)
- ☐ **FrISChe grüne Bohnen**
10 oz (283g)

- ☐ **Zitrone**
1 klein (65g)
- ☐ **Limettensaft**
1 1/3 fl oz (mL)

Backwaren

- ☐ **Cracker**
42 Cracker (147g)
- ☐ **Brot**
2 Scheibe (64g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pesto**
1 EL (16g)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
3 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Lachs**
2 1/4 lbs (1039g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**
1/2 lbs (255g)
- ☐ **Tilapia, roh**
1/2 lbs (252g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
3 oz (86g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
2 1/2 TL (18g)
-

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.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Olivenöl
1 TL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Parmesan
2 EL (10g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Parmesan
6 EL (30g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 EL (4g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (2g)
Ei(er)
4 groß (200g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)
frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Walnusskruste-Tofu

989 kcal ● 37g Protein ● 85g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Walnüsse
1/2 Tasse, gehackt (58g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Brot

2 Scheibe (64g)

Pesto

1 EL (16g)

Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Butter, weich

1 EL (14g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Lachs Alfredo Pasta

418 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
4 oz (113g)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Alfredo-Soße
4 EL (60g)
ungekochte trockene Pasta
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1/2 lbs (227g)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Alfredo-Soße
1/2 Tasse (120g)
ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal ● 61g Protein ● 61g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 3/4 TL (mL)

Lachs

9 1/3 oz (265g)

Teriyaki-Soße

2 1/3 EL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (117g)

Karotten, dünn geschnitten

1 1/6 mittel (71g)

Gurke, gewürfelt

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3 1/2 TL (mL)

Lachs

18 2/3 oz (529g)

Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/6 Avocado(s) (234g)

Karotten, dünn geschnitten

2 1/3 mittel (142g)

Gurke, gewürfelt

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. Servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz - 335 kcal ● 51g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. Sofort servieren.

Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

277 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Butter
2 TL (9g)
Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
Mandeln
2 1/2 EL, in Streifen (17g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Frische grüne Bohnen, geputzt
10 oz (283g)

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cracker

6 Stück(e) - 101 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

6 Cracker (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker

12 Cracker (42g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal ● 21g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill

1 EL (3g)

Ziegenkäse

6 oz (170g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Thunfisch und Cracker

284 kcal ● 21g Protein ● 12g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

3 oz (85g)

Cracker

10 Cracker (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

1/2 lbs (255g)

Cracker

30 Cracker (105g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, zubereitet (319g)

Sojasauce

5 EL (mL)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

3/4 lbs (354g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe (8g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

gefrorener Blumenkohlreis

3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)

Sojasauce

10 EL (mL)

Öl

1/2 Tasse (mL)

Sesamsamen

5 TL (15g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

1 1/2 lbs (709g)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe (15g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

5 TL (10g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

584 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

29 1/3 oz (832g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauch, fein gehackt

5 1/2 Zehe(n) (17g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Zwiebel

5 TL, fein gehackt (25g)

Limettensaft

5 TL (mL)

Oliveöl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 TL (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

5/6 Avocado(s) (168g)

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (103g)

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

10 oz - 670 kcal ● 59g Protein ● 41g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Lachs

1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

Dijon-Senf

5 TL (25g)

Honig

2 1/2 TL (18g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe (3g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh-Power-Bowl

713 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Brokkoli
1 Tasse, gehackt (102g)
Hummus
3 EL (45g)
Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
Öl, getrennt
1 1/2 EL (mL)
Rote Bete, roh, geschält und in mundgerechte Stücke gehackt
1 1/2 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Brokkoli
2 1/4 Tasse, gehackt (205g)
Hummus
6 EL (90g)
Sojasauce
3 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 EL (4g)
Öl, getrennt
3 EL (mL)
Rote Bete, roh, geschält und in mundgerechte Stücke gehackt
3 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.) (246g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Alufolie auf ein Backblech legen und die gehackten Rote Bete und den Brokkoli darauf verteilen.
3. Die Hälfte des Öls über das Gemüse geben, Rosmarin sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Das Gemüse so vermengen, dass alles gut bedeckt ist.
4. Das Gemüse etwa 25 Minuten im Ofen rösten, dabei einmal umrühren.
5. [Optional] Tempeh 10 Minuten in Wasser kochen, um eventuell vorhandene Bitterstoffe zu entfernen. Abgießen.
6. Tempeh in mundgerechte Würfel schneiden.
7. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das restliche Öl hinzufügen. Tempeh einlegen und etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht goldbraun braten.
8. Hummus und Sojasauce vermischen.
9. Wenn alle Komponenten fertig sind, das Gemüse anrichten, Tempeh hinzufügen und mit der Hummus-Sauce toppen.
10. Servieren.

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.