

Meal Plan - 3400 Kalorien pescetarisch 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

3381 kcal ● 257g Protein (30%) ● 182g Fett (48%) ● 126g Kohlenhydrate (15%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal

Snacks

380 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 95g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Abendessen

1100 kcal, 43g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Tofu Lo-Mein

790 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal

Day 2 3370 kcal ● 263g Protein (31%) ● 205g Fett (55%) ● 69g Kohlenhydrate (8%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 29g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal

Snacks

380 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
173 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 76g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
265 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
12 oz- 807 kcal

Abendessen

1155 kcal, 67g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal



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

Day 3 3408 kcal ● 272g Protein (32%) ● 205g Fett (54%) ● 75g Kohlenhydrate (9%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

515 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 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

1070 kcal, 76g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
265 kcal



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
12 oz- 807 kcal

Abendessen

1155 kcal, 67g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
469 kcal



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

Day
4

3336 kcal ● 355g Protein (43%) ● 153g Fett (41%) ● 115g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

515 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 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

1090 kcal, 125g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Linsen
347 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
20 oz- 742 kcal

Abendessen

1065 kcal, 103g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Mais mit Butter
278 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
16 oz- 787 kcal

Day
5

3353 kcal ● 279g Protein (33%) ● 183g Fett (49%) ● 120g Kohlenhydrate (14%) ● 27g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

510 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 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

1110 kcal, 40g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal

Abendessen

1065 kcal, 103g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Mais mit Butter
278 kcal



Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan
16 oz- 787 kcal

Day
6

3410 kcal ● 264g Protein (31%) ● 194g Fett (51%) ● 117g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

425 kcal, 6g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Dunkle Schokolade
4 Quadrat(e)- 239 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 87g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
3 Würstchen- 1083 kcal

Abendessen

1125 kcal, 79g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot
12 oz Lachs- 1123 kcal

Day
7

3410 kcal ● 264g Protein (31%) ● 194g Fett (51%) ● 117g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

510 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

425 kcal, 6g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Dunkle Schokolade
4 Quadrat(e)- 239 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 87g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
3 Würstchen- 1083 kcal

Abendessen

1125 kcal, 79g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Lachs & Gemüse One-Pot
12 oz Lachs- 1123 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Ei(er)
26 groß (1300g)
- ☐ Vollmilch
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
5/6 Stange (90g)
- ☐ Parmesan
1/2 Tasse (50g)
- ☐ Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 oz (22g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 oz (8g)
- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ Balsamicoessig
2 EL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ getrockneter Dill
1 EL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
11 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1404g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
9 1/3 oz (265g)
- ☐ Zwiebel
5 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (606g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
6 3/4 Avocado(s) (1365g)
- ☐ Limettensaft
4 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu
9 1/3 oz (265g)
- ☐ Sojasauce
1 3/4 TL (mL)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)
- ☐ Pesto
4 EL (64g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
12 1/2 Tasse (375g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
4 1/2 Tasse (510g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
6 1/4 Dose (1082g)
- ☐ Lachs
3 lbs (1360g)

- ☐ **Paprika**
5 groß (849g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
2 1/3 Tasse (317g)
- ☐ **Kale-Blätter**
6 Tasse, gehackt (240g)
- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
3 Tasse (726g)

- ☐ **Kabeljau, roh**
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ **Tilapia, roh**
2 lbs (896g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Geröstete Cashews**
14 EL (120g)
- ☐ **Pekannüsse**
1 Tasse, Hälften (99g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
3 Scheibe (96g)

Süßwaren

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
8 Quadrat(e) (80g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

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.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal ● 29g Protein ● 24g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Wasser

6 EL (mL)

Balsamicoessig

2 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Tomaten

1 Tasse, gehackt (180g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Wasser

1 Tasse (mL)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Tomaten

3 Tasse, gehackt (540g)

Ei(er)

12 groß (600g)

Kale-Blätter

6 Tasse, gehackt (240g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Dosen-Thunfisch
2 Dose (344g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (35g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

Tomaten

1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

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

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

12 oz - 807 kcal ● 71g Protein ● 57g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs

2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

Pesto

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs

4 Filet(s) (je ca. 170 g) (680g)

Pesto

4 EL (64g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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

Einfacher gebratener Kabeljau

20 oz - 742 kcal ● 101g Protein ● 38g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 20 oz

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Kabeljau, roh

1 1/4 lbs (567g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 743 kcal ● 33g Protein ● 49g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Brot

3 Scheibe (96g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

3 Würstchen - 1083 kcal ● 87g Protein ● 57g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
4 1/2 Tasse (510g)
Öl
3 EL (mL)
vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3 klein (210g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

173 kcal ● 25g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Päckchen (111g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch

3 Päckchen (222g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

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 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tofu Lo-Mein

790 kcal ● 39g Protein ● 37g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



extra fester Tofu

9 1/3 oz (265g)

Sojasauce

1 3/4 TL (mL)

Wasser

7/8 Tasse(n) (mL)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

9 1/3 oz (265g)

Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

469 kcal ● 6g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 EL, fein gehackt (60g)
Limettensaft
4 EL (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Salz
1 TL (6g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
2 Avocado(s) (402g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

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

Limettensaft

1 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Paprika

3 groß (492g)

Zwiebel

3/4 klein (53g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3 Dose (516g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mais mit Butter

278 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Butter

3 1/2 TL (16g)

Gefrorene Maiskörner

56 TL (159g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Gefrorene Maiskörner

2 1/3 Tasse (317g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter dem Grill gebratene Tilapia mit Parmesan

16 oz - 787 kcal ● 98g Protein ● 42g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
4 EL (25g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Tilapia, roh
1 lbs (448g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Butter, weich gemacht
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
1/2 Tasse (50g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Tilapia, roh
2 lbs (896g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (6g)
Butter, weich gemacht
2 EL (28g)

1. Ofen-Grill vorheizen. Grillpfanne fetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
 2. Parmesankäse, Butter, Mayonnaise und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
 3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
 4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
 5. 2–3 Minuten ein paar Zentimeter unter dem Grill grillen. Filets wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Filets aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Mischung auf die Oberseite geben.
 6. Unter dem Grill weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 2 Minuten.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Lachs & Gemüse One-Pot

12 oz Lachs - 1123 kcal ● 79g Protein ● 69g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
3/4 lbs (340g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 1/2 Tasse (363g)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (105g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 1/2 mittel (179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1 1/2 lbs (680g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
3 Tasse (726g)
getrockneter Dill
1 EL (3g)
Öl
3 EL (mL)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3 klein (210g)
Paprika, in Streifen geschnitten
3 mittel (357g)

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

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.