

# Meal Plan - 3500 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

3507 kcal ● 272g Protein (31%) ● 191g Fett (49%) ● 118g Kohlenhydrate (13%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

600 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



#### Eier mit Avocado und Salsa

507 kcal



#### Erdbeeren

1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal

### Snacks

460 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



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



#### Pekannüsse 1/4 Tasse- 183 kcal



#### Geröstete Kichererbsen 1/4 Tasse- 138 kcal

### Mittagessen

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



#### Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



#### Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 78g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten 302 kcal



#### Mit Mandeln panierter Tilapia

10 1/2 oz- 741 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

2

3511 kcal ● 279g Protein (32%) ● 197g Fett (50%) ● 100g Kohlenhydrate (11%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

600 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Eier mit Avocado und Salsa**  
507 kcal



**Erdbeeren**  
1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal

### Snacks

460 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



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



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

1145 kcal, 99g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



**Cajun-Kabeljau**  
16 oz- 499 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
261 kcal

### Abendessen

1035 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Kässiger Knoblauch-Lachs**  
917 kcal



**Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 116 kcal

## Day

3

3498 kcal ● 320g Protein (37%) ● 176g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (14%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

565 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



#### Dunkle Schokolade

8 Quadrat(e)- 479 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 99g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



#### Cajun-Kabeljau

16 oz- 499 kcal



#### Süßkartoffelspalten

261 kcal

### Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 116g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



#### Überbackener Tilapia

20 oz- 850 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

4

3446 kcal ● 283g Protein (33%) ● 189g Fett (49%) ● 105g Kohlenhydrate (12%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

565 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



#### Dunkle Schokolade

8 Quadrat(e)- 479 kcal

### Mittagessen

1095 kcal, 62g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



#### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal



#### Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse- 467 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 116g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal



#### Überbackener Tilapia

20 oz- 850 kcal

### Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 5

3466 kcal ● 255g Protein (29%) ● 201g Fett (52%) ● 104g Kohlenhydrate (12%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



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



**Käse-Stick**  
4 Stück- 331 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
230 kcal

### Mittagessen

1095 kcal, 62g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
628 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
3 1/2 Tasse- 467 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 65g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
391 kcal



**Lachs mit Orange & Rosmarin**  
10 oz- 774 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

6

3502 kcal ● 224g Protein (26%) ● 227g Fett (58%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



#### Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

### Snacks

405 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



#### Avocado

176 kcal



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



#### Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

### Mittagessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



#### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

### Abendessen

1170 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



#### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs- 948 kcal



#### Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
7**

3502 kcal ● 224g Protein (26%) ● 227g Fett (58%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



### Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

## Snacks

405 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Avocado

176 kcal



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



### Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

## Mittagessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

## Abendessen

1170 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs- 948 kcal



### Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getränke

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

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
8 groß (400g)
- Vollmilch  
4 3/4 Tasse(n) (mL)
- Parmesan  
6 1/2 EL (41g)
- Butter  
1 Stange (117g)
- Käsestange  
12 Stange (336g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- Mandeln  
6 oz (172g)
- Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- Geröstete Cashews  
6 EL (51g)
- Kokosmilch (Dose)  
3/4 Dose (mL)
- Sesamsamen  
5 TL (15g)

## Andere

- Geröstete Kichererbsen  
1/2 Tasse (57g)
- Gemischte Blattsalate  
14 Tasse (420g)
- Tzatziki  
1/2 Tasse(n) (112g)
- gefrorener Blumenkohlkreis  
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (491g)
- Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (60g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Tilapia, roh  
3 lbs (1414g)
- Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (788g)
- Kabeljau, roh  
2 lbs (907g)
- Lachs  
2 1/2 lbs (1077g)

## Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (36g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
3/4 oz (21g)
- schwarzer Pfeffer  
1/6 oz (6g)
- Cajun-Gewürz  
1/4 Tasse (24g)
- frischer Basilikum  
2 1/2 Blätter (1g)
- Knoblauchpulver  
1/2 TL (1g)
- Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa  
6 EL (108g)
- Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
5 Avocado(s) (972g)
- Erdbeeren  
3 1/2 Tasse, ganz (504g)
- Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- Zitronensaft  
2 1/2 fl oz (mL)
- Orange  
4 2/3 Orange (719g)

## Süßwaren

- Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- Knoblauch**  
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- Gefrorener Brokkoli**  
11 Tasse (1001g)
- Gurke**  
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- Brokkoli**  
1 1/2 lbs (681g)
- Frischer Ingwer**  
1/2 oz (13g)

- Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
16 Quadrat(e) (160g)

## **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- Tempeh**  
1 lbs (454g)
- Sojasauce**  
10 EL (mL)
- fester Tofu**  
1 1/2 lbs (709g)

## **Fette und Öle**

- Salatdressing**  
3/4 Tasse (mL)
  - Olivenöl**  
3 oz (mL)
  - Öl**  
7 oz (mL)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Eier mit Avocado und Salsa

507 kcal ● 17g Protein ● 39g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salsa**  
3 EL (54g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salsa**  
6 EL (108g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2 Avocado(s) (402g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten (Rührei, Spiegelei usw.).
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfelter Avocado und Salsa belegen.
3. Servieren.

### Erdbeeren

1 3/4 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
1 3/4 Tasse, ganz (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
3 1/2 Tasse, ganz (504g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Dunkle Schokolade

8 Quadrat(e) - 479 kcal ● 6g Protein ● 34g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
16 Quadrat(e) (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

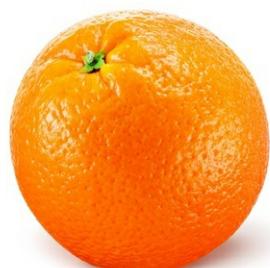
Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
12 Stange (336g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

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

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Cajun-Kabeljau

16 oz - 499 kcal ● 82g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kabeljau, roh**  
16 oz (453g)  
**Cajun-Gewürz**  
1 3/4 EL (12g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kabeljau, roh**  
2 lbs (907g)  
**Cajun-Gewürz**  
1/4 Tasse (24g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

## Süßkartoffelspannen

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal ● 52g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Tzatziki**  
1/2 Tasse(n) (112g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1 lbs (454g)

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.

### Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse - 467 kcal ● 10g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3 1/2 Tasse (319g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Butter**  
1/4 Tasse (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
7 Tasse (637g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL (0g)  
**Butter**  
1/2 Tasse (99g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter untermischen, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 Blumenkohlkreis**  
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 Blumenkohlkreis**  
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 Blumenkohlkreis 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. Blumenkohlkreis 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 Blumenkohlkreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
4 groß (200g)

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.

### 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.

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal ● 34g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Dosen-Thunfisch**  
2 Päckchen (148g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Dosen-Thunfisch**  
6 Päckchen (444g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

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

## 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.

### 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.

### Gurkenscheiben

3/4 Gurke - 45 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

#### Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

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

### Mit Mandeln panieretes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 oz

#### Mandeln

1/2 Tasse, in Streifen (47g)

#### Tilapia, roh

2/3 lbs (294g)

#### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (36g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Käsiger Knoblauch-Lachs

917 kcal ● 70g Protein ● 67g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Parmesan

6 1/2 EL (41g)

#### Lachs

10 oz (284g)

#### Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### frischer Basilikum, gehackt

2 1/2 Blätter (1g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.

### Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

**Butter**

2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

**Butter**

4 TL (18g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

### Überbackener Tilapia

20 oz - 850 kcal ● 113g Protein ● 43g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**

1 1/4 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

5 Prise, gemahlen (1g)

**Tilapia, roh**

1 1/4 lbs (560g)

**Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

**Salz**

5 Prise (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**

2 1/2 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

**Tilapia, roh**

2 1/2 lbs (1120g)

**Olivenöl**

5 EL (mL)

**Salz**

1 1/4 TL (8g)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

## 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)  
**Olivenöl**  
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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

### Lachs mit Orange & Rosmarin

10 oz - 774 kcal ● 60g Protein ● 44g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

- Lachs**  
1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**Orange**  
1 2/3 Orange (257g)  
**Zitronensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs - 948 kcal ● 62g Protein ● 69g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Lachs**  
1/2 lbs (255g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/8 Dose (mL)  
**Brokkoli, in Röschen zerteilt**  
1 1/2 Stängel (227g)  
**Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten**  
3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Lachs**  
18 oz (510g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Dose (mL)  
**Brokkoli, in Röschen zerteilt**  
3 Stängel (453g)  
**Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten**  
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. 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.

## 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.