

Meal Plan - 1100-Kalorien pescetarischer 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 1118 kcal ● 91g Protein (33%) ● 58g Fett (47%) ● 39g Kohlenhydrate (14%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal

Mittagessen

400 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1117 kcal ● 99g Protein (36%) ● 31g Fett (25%) ● 91g Kohlenhydrate (33%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal

Mittagessen

400 kcal, 20g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Cajun-Kabeljau

3 oz- 94 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1115 kcal ● 97g Protein (35%) ● 38g Fett (31%) ● 78g Kohlenhydrate (28%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



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

Abendessen

345 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
5 1/3 oz- 198 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
147 kcal

Mittagessen

400 kcal, 20g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Cajun-Kabeljau
3 oz- 94 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
125 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1098 kcal ● 94g Protein (34%) ● 53g Fett (44%) ● 46g Kohlenhydrate (17%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



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

Abendessen

345 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau
5 1/3 oz- 198 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
147 kcal

Mittagessen

385 kcal, 17g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
244 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5

1082 kcal ● 98g Protein (36%) ● 31g Fett (26%) ● 83g Kohlenhydrate (31%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



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

Mittagessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren
2 Tasse(n)- 104 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Tomatensuppe
1/2 Dose- 105 kcal

Abendessen

365 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
70 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6

1100 kcal ● 97g Protein (35%) ● 43g Fett (35%) ● 62g Kohlenhydrate (23%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

410 kcal, 32g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen
116 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

300 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Tofu Lo-Mein
226 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7

1100 kcal ● 97g Protein (35%) ● 43g Fett (35%) ● 62g Kohlenhydrate (23%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

300 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Tofu Lo-Mein

226 kcal

Mittagessen

410 kcal, 32g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen

116 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ Zitronensaft
3/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Erdbeeren
7/8 Pint (312g)
- ☐ Limettensaft
1/2 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
14 EL (245g)
- ☐ Butter
3 EL (38g)
- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ Wasser
12 1/3 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ geräucherter Lachs
3/4 oz (21g)
- ☐ Kabeljau, roh
16 2/3 oz (472g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1/2 Dose (86g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill
1 3/4 TL (2g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
- ☐ Paprika
1/2 groß (82g)
- ☐ Zwiebel
1/8 klein (9g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/3 lbs (151g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Sojasauce
1/2 oz (mL)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ extra fester Tofu
1/3 lbs (151g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
3 EL (46g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Rotweinessig**
1 3/4 TL (mL)
 - ☐ **Cajun-Gewürz**
2 TL (5g)
 - ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 Prise (0g)
 - ☐ **Salz**
1 1/2 g (1g)
-

- ☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)
- ☐ **Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen**
1/3 Packung mit Gewürzbeutel (28g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Walnüsse

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

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s) - 271 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Avocado(s)

geräucherter Lachs

3/4 oz (21g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)



1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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 und servieren.

Cajun-Kabeljau

3 oz - 94 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kabeljau, roh

3 oz (85g)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

6 oz (170g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Öl

1 TL (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.

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Butter

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Butter

2 TL (9g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Brot
1 Scheibe (32g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Butter
4 Prise (2g)
Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.
Eine Seite jeder Brotscheibe buttern.
Den Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.
Die Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.
Die Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.
Das Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.
Nach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken.
Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.
Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Erdbeeren

2 Tasse(n) - 104 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Tomatensuppe

1/2 Dose - 105 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Rotweinessig
1/2 TL (mL)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
getrockneter Dill
1 TL (1g)
Rotweinessig
1 TL (mL)
Oliveöl
1 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Oliveöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Nährhefe
1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
Kabeljau, roh
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kabeljau, roh
2/3 lbs (302g)

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.

Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (27g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Zitronensaft
3/8 TL (mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Rotweinessig
1/4 TL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Paprika

1/2 groß (82g)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu Lo-Mein

226 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

extra fester Tofu
2 2/3 oz (76g)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2 2/3 oz (76g)
Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/6 Packung mit Gewürzbeutel (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

extra fester Tofu
1/3 lbs (151g)
Sojasauce
1 TL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
2 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/3 lbs (151g)
Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/3 Packung mit Gewürzbeutel (28g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-