

Meal Plan - 1500 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 1486 kcal ● 116g Protein (31%) ● 57g Fett (35%) ● 111g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

425 kcal, 20g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Garnelen-Scampi

348 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

470 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen

174 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz- 298 kcal

Day 2 1486 kcal ● 116g Protein (31%) ● 57g Fett (35%) ● 111g Kohlenhydrate (30%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

235 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

425 kcal, 20g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Garnelen-Scampi

348 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

470 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen

174 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz- 298 kcal

Day 3 1524 kcal ● 95g Protein (25%) ● 85g Fett (50%) ● 70g Kohlenhydrate (18%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

510 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

470 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal

Day 4

1524 kcal ● 95g Protein (25%) ● 85g Fett (50%) ● 70g Kohlenhydrate (18%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen

510 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

470 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal

Day 5 1437 kcal ● 116g Protein (32%) ● 56g Fett (35%) ● 90g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal

Mittagessen

500 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Abendessen

445 kcal, 42g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz- 198 kcal



Linsen

174 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1547 kcal ● 99g Protein (26%) ● 74g Fett (43%) ● 99g Kohlenhydrate (26%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal

Mittagessen

500 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Abendessen

515 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Lachsburger

1 Burger(s)- 442 kcal



Erbsen

71 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1493 kcal ● 97g Protein (26%) ● 54g Fett (33%) ● 134g Kohlenhydrate (36%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal

Mittagessen

445 kcal, 20g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

515 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Lachsburger

1 Burger(s)- 442 kcal



Erbsen

71 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
5/8 Stange (65g)
- ☐ Schlagsahne
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Parmesan
1/2 EL (3g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Ei(er)
3 groß (150g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

Getränke

- ☐ Wasser
10 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Schalotten
1 EL, gehackt (10g)
- ☐ Knoblauch
6 1/3 Zehe(n) (19g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/4 Tasse (304g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 Tasse (132g)
- ☐ gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)
- ☐ Kale-Blätter
1/3 Tasse, gehackt (13g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Garnelen, roh
4 oz (114g)
- ☐ Tilapia, roh
1 lbs (448g)
- ☐ Jakobsmuscheln
10 oz (283g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (7g)
- ☐ getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (176g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

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

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 TL (14g)
- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
- ☐ Lachs-Burger-Patty
2 Frikadelle (226g)

- ☐ Kabeljau, roh
1/3 lbs (151g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
3 Tasse (349g)
- ☐ Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Äpfel
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)

- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2/3 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
 - ☐ Walnüsse
2 oz (53g)
 - ☐ Mandelbutter
1 1/2 EL (24g)
 - ☐ Mandeln
9 Mandel (11g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 groß (150g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Butter

1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Butter

1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Garnelen-Scampi

348 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
Schlagsahne
1 1/2 EL (mL)
ungekochte trockene Pasta
1 oz (29g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Parmesan
1/4 EL (1g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 EL, gehackt (5g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Garnelen, roh, geschält und entdarnt
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (28g)
Schlagsahne
3 EL (mL)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)
Schalotten, fein gehackt
1 EL, gehackt (10g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Garnelen, roh, geschält und entdarnt
4 oz (114g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
Während die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.
Wenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.
Knoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.
Sahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
Die Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.
Auf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 TL (mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 TL (mL)
Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2/3 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter

1/3 Tasse, gehackt (13g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Knoblauch

1/3 Zehe(n) (1g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal ● 16g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)
Mandeln
3 Mandel (4g)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Mandelbutter
1 1/2 EL (24g)
Mandeln
9 Mandel (11g)
Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, ab gespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
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.

In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal ● 45g Protein ● 13g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
Tilapia, roh
16 oz (448g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Jakobsmuscheln
5 oz (142g)
Öl
1/2 EL (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Schlagsahne
4 EL (mL)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Jakobsmuscheln
10 oz (283g)
Öl
1 EL (mL)
Butter
1 EL (14g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

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



Ergibt 5 1/3 oz

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

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.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs-Burger-Patty
1 Frikadelle (113g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs-Burger-Patty
2 Frikadelle (226g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

Erbsen

71 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorene Erbsen
2/3 Tasse (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Wasser

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-