

Meal Plan - 1000-Kalorien-pescetarisch-Intervallfasten-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 1 995 kcal ● 91g Protein (36%) ● 39g Fett (35%) ● 59g Kohlenhydrate (24%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

410 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kefir

150 kcal



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal

Day 2 995 kcal ● 91g Protein (36%) ● 39g Fett (35%) ● 59g Kohlenhydrate (24%) ● 11g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

410 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

370 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kefir

150 kcal



Avocado-Thunfischsalat

218 kcal

Day 3 1035 kcal ● 90g Protein (35%) ● 33g Fett (29%) ● 81g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

395 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1035 kcal ● 90g Protein (35%) ● 33g Fett (29%) ● 81g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 25g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

395 kcal, 17g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1048 kcal ● 93g Protein (36%) ● 46g Fett (39%) ● 49g Kohlenhydrate (19%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

390 kcal, 26g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fischtaco

1 Tortilla(s)- 389 kcal

Abendessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 970 kcal ● 100g Protein (41%) ● 38g Fett (35%) ● 41g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

390 kcal, 26g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Fishtaco

1 Tortilla(s)- 389 kcal

Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1019 kcal ● 92g Protein (36%) ● 46g Fett (41%) ● 42g Kohlenhydrate (16%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal

Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
14 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- ☐ Limettensaft
1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
8 1/2 Tasse (255g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
10 Nuggets (215g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3/4 Tasse (68g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Scheibenkäse
2 3/4 oz (77g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)
- ☐ Kabeljau, roh
2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Salz
1 Prise (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
4 TL (9g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
1/4 EL (4g)
- ☐ Sesamsamen
1/4 EL (2g)

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
 - ☐ Tomaten
4 EL, gehackt (45g)
 - ☐ Ketchup
2 1/2 EL (43g)
 - ☐ Kohl
4 EL, gerieben (18g)
 - ☐ Zucchini
1 1/2 mittel (294g)
 - ☐ Frühlingszwiebeln
1 1/2 EL, in Scheiben (12g)
 - ☐ Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

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

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fischtaco

1 Tortilla(s) - 389 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gestampft

1/4 Avocado(s) (50g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Kohl

2 EL, gerieben (9g)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Limetten

1/4 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (17g)

Öl

1 TL (mL)

Kabeljau, roh

1 Filet(s) (ca. 113 g) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gestampft

1/2 Avocado(s) (101g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Kohl

4 EL, gerieben (18g)

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Limetten

1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Öl

2 TL (mL)

Kabeljau, roh

2 Filet(s) (ca. 113 g) (227g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Antihalt-Spray einsprühen.
3. Öl auf alle Seiten des Fisches verteilen und Cajun-Gewürz rundherum darüber streuen.
4. Auf das Backblech legen und 12–15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit eine Avocado zerdrücken und etwas Limettensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Eine Tortilla in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen.
7. Wenn der Fisch fertig ist, auf die Tortilla legen und mit Avocado, Kohl und Limettengarnitur belegen.
8. Servieren.
9. Für Reste: Übrigen Fisch luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren aufwärmen und den Taco zusammenstellen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
 2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
 3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
 4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Avocado-Thunfischsalat

218 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Tomaten

2 EL, gehackt (23g)

Dosen-Thunfisch

1/2 Dose (86g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Dosen-Thunfisch

1 Dose (172g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal ● 19g Protein ● 28g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Zucchini, spiralisiert

1 1/2 mittel (294g)

Chiasamen

1/4 EL (4g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1 1/2 EL, in Scheiben (12g)

Sesamsamen

1/4 EL (2g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Coleslaw-Mischung

3/4 Tasse (68g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-