

Meal Plan - 1100-Kalorien pescetarischer 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 1060 kcal ● 109g Protein (41%) ● 30g Fett (25%) ● 78g Kohlenhydrate (30%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

435 kcal, 39g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
6 oz- 223 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal



Instant-Kartoffelpüree
103 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
2 Zucchinihälfte(n)- 192 kcal

Day 2 1060 kcal ● 109g Protein (41%) ● 30g Fett (25%) ● 78g Kohlenhydrate (30%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

435 kcal, 39g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
6 oz- 223 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal



Instant-Kartoffelpüree
103 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
2 Zucchinihälfte(n)- 192 kcal

Day 3 1090 kcal ● 91g Protein (33%) ● 45g Fett (37%) ● 60g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Couscous
100 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 4 1090 kcal ● 91g Protein (33%) ● 45g Fett (37%) ● 60g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Couscous
100 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 5 1107 kcal ● 92g Protein (33%) ● 56g Fett (45%) ● 48g Kohlenhydrate (17%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

475 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Caesar-Salat-Wrap
1 Wrap- 393 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

470 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Day 6 1107 kcal ● 92g Protein (33%) ● 56g Fett (45%) ● 48g Kohlenhydrate (17%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

475 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap- 393 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

470 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Day 7 1134 kcal ● 96g Protein (34%) ● 46g Fett (37%) ● 68g Kohlenhydrate (24%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

475 kcal, 29g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Couscous

201 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Getränke

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

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
2 EL (29g)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung
2 oz (57g)
- ☐ Zucchini
2 groß (646g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)
- ☐ Römersalat
8 Blatt innen (48g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (266g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)

Süßwaren

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)
- ☐ Seitan
6 oz (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
1 lbs (454g)

Andere

- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Backwaren

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

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

- ☐ Honig
2 2/3 EL (56g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
- ☐ Ziegenkäse
2 oz (57g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

6 oz - 223 kcal ● 34g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

6 oz (168g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

108 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Instant-Kartoffelpüree

103 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffelpüree-Mischung

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffelpüree-Mischung

2 oz (57g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen

4 Blatt innen (24g)

Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten

2 groß (100g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)

Caesar-Dressing

1 EL (15g)

Weizentortillas

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

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen

8 Blatt innen (48g)

Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten

4 groß (200g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)

Caesar-Dressing

2 EL (29g)

Weizentortillas

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

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Parmesan

1 EL (5g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatzmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
 2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
 3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
 4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
 5. Servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 EL (21g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 EL (42g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

2 Zucchinihälfte(n) - 192 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

1 groß (323g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

2 groß (646g)

Ziegenkäse

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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 eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Salatdressing
2 EL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Öl
2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

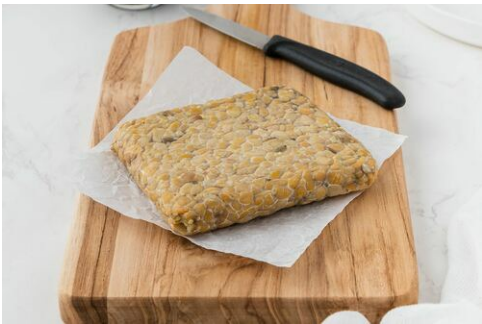


Instant-Couscous, gewürzt
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-