Ernährungsplan - 1100-Kalorien pescetarischer Intervallfasten-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 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

Instant-Kartoffelpüree
103 kcal

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal

In der Pfanne gebratener Tilapia
6 oz- 223 kcal

Abendessen

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

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

Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

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

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Instant-Kartoffelpüree
103 kcal

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
108 kcal

In der Pfanne gebratener Tilapia
6 oz- 223 kcal

Abendessen

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

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

Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

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

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

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

Abendessen

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

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Couscous
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

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

Abendessen

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

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Couscous
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Caesar-Salat-Wrap
1 Wrap- 393 kcal

Abendessen

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

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

Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Caesar-Salat-Wrap
1 Wrap- 393 kcal

Abendessen

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

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

Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Tag 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

Käse- und Guacamole-Tacos
2 Taco(s)- 350 kcal

Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

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

Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Couscous
201 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Einkaufsliste

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Pasta-Sauce
  1/2 Tasse (130g)
- [ ] Frank's RedHot Sauce
  4 EL (60mL)

Milch- und Eierprodukte

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

Gemüse und Gemüseprodukte

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

Getränke

- [ ] Wasser
  11 Tasse(n) (2607mL)
- [ ] Proteinpulver
  10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Langkorn-Weißreis
  4 EL (46g)

Süßwaren

- [ ] Honig
  2 2/3 EL (56g)

Gewürze und Kräuter

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

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  1 oz (30mL)
- [ ] Öl
  2 1/2 oz (73mL)
- [ ] Caesar-Dressing
  2 EL (29g)
- [ ] Salatdressing
  2 EL (30mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Tilapia, roh
  3/4 lbs (336g)

Andere

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

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

Backwaren

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

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Gemischte Nüsse
  4 EL (34g)

- [ ] Instant-Couscous, gewürzt
  2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)
- [ ] Seitan
  6 oz (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Avocados
  1/2 Avocado(s) (101g)

Rezepte

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Instant-Kartoffelpüree

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 Tasse (121g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)
Olivenöl
1 EL (15mL)

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

In der Pfanne gebratener Tilapia

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 EL (8mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Tilapia, roh
6 oz (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (15mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
4 Prise (3g)
Tilapia, roh
3/4 lbs (336g)

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.

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (20mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (40mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

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.

Gemischtes Gemüse

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Caesar-Salat-Wrap

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Parmesan
1/2 EL (3g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
Caesar-Dressing
1 EL (15g)
Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen
4 Blatt innen (24g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)
Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Parmesan
1 EL (5g)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
Caesar-Dressing
2 EL (29g)
Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen
8 Blatt innen (48g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)
Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten
4 groß (200g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung 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.

Mittagessen 4

An Tag 7 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

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

Ergibt 2 Taco(s)

Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

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.

Hüttenkäse & Honig

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

Ergibt 1/2 Tasse(n)

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

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

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
4 EL (65g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Zucchini
1 groß (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Zucchini
2 groß (646g)

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.

Weißer Reis

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (59mL)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (119mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

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.

Hüttenkäse & Honig

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
Honig
1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Honig
2 EL (42g)

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

Abendessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 EL (30mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
4 EL (60mL)
Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
Öl
1 EL (15mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)

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.

Couscous

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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.

Abendessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gemischte Nüsse

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (5mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (15mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (10mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (30mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Abendessen 4

An Tag 7 essen

Einfaches Tempeh

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

Ergibt 4 oz

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (10mL)

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.

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.

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) (356mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
Wasser
10 1/2 Tasse(n) (2489mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.