

Meal Plan - 1900-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

1913 kcal ● 153g Protein (32%) ● 61g Fett (29%) ● 153g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

870 kcal, 49g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

2 Becher- 310 kcal



[Fruchtsaft](#)

1 1/3 Tasse- 153 kcal



[Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 408 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

880 kcal, 68g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal



[Linsen](#)

289 kcal

Day 2

1888 kcal ● 172g Protein (36%) ● 73g Fett (35%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

840 kcal, 58g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Fruchtsaft](#)

2 1/4 Tasse- 258 kcal



[Avocado-Thunfischsalat](#)

582 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

885 kcal, 77g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Linsen](#)

87 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)

799 kcal

Day
3

1888 kcal ● 172g Protein (36%) ● 73g Fett (35%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

840 kcal, 58g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Fruchtsaft

2 1/4 Tasse- 258 kcal



Avocado-Thunfischsalat

582 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

885 kcal, 77g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Linsen

87 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal

Day
4

1895 kcal ● 137g Protein (29%) ● 79g Fett (37%) ● 138g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

840 kcal, 49g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Abendessen

895 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Buttrige Limabohnen

110 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz- 297 kcal



Buttriger weißer Reis

486 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
5

1895 kcal ● 137g Protein (29%) ● 79g Fett (37%) ● 138g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

840 kcal, 49g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Abendessen

895 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Buttrige Limabohnen
110 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
8 oz- 297 kcal



Buttriger weißer Reis
486 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
6

1921 kcal ● 183g Protein (38%) ● 58g Fett (27%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

915 kcal, 58g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



Knoblauch-Collard Greens
358 kcal

Abendessen

845 kcal, 90g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Italienisch gebackener Tilapia
14 oz- 571 kcal



Fruchtsaft
1 3/4 Tasse- 201 kcal



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
7

1921 kcal ● 183g Protein (38%) ● 58g Fett (27%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

915 kcal, 58g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



Knoblauch-Collard Greens

358 kcal

Abendessen

845 kcal, 90g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Italienisch gebackener Tilapia

14 oz- 571 kcal



Fruchtsaft

1 3/4 Tasse- 201 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

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

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Käse
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ Butter
1/2 Stange (52g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
74 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (419g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (95g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
3 1/2 TL (13g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
- ☐ Salz
1/2 oz (15g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (295g)
- ☐ Tomaten
2/3 Tasse, gehackt (120g)
- ☐ Knoblauch
12 1/2 Zehe(n) (38g)

Backwaren

- ☐ Brot
9 oz (256g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
6 3/4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 Dose (717g)
- ☐ Kabeljau, roh
1 lbs (453g)
- ☐ Tilapia, roh
1 3/4 lbs (784g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
18 2/3 oz (529g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)

- ☐ grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (43g)
 - ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
 - ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 1/6 Dose (472g)
 - ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)
 - ☐ Grünkohl (Collard Greens)
2 1/4 lbs (1021g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/3 Tasse



Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(es)



Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Pilze

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
18 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
36 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (23g)
Tomaten
1/3 Tasse, gehackt (60g)
Dosen-Thunfisch
1 1/3 Dose (229g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
2/3 klein (47g)
Tomaten
2/3 Tasse, gehackt (120g)
Dosen-Thunfisch
2 2/3 Dose (459g)
Gemischte Blattsalate
2 2/3 Tasse (80g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Limettensaft
2 2/3 TL (mL)
Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Brot

6 Scheibe (192g)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Salz

1/4 TL (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

6 3/4 Zehe(n) (20g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

2 1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

2 1/4 lbs (1021g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

6 2/3 EL (80g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

3 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

18 2/3 oz (529g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (17g)

Salz

1/4 TL (2g)

Wasser

2 1/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

1/4 Tasse, gehackt (43g)

Zwiebel

9 1/3 EL, gehackt (93g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

2 TL (9g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh

1/2 lbs (227g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh

1 lbs (453g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\n\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\n\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\n\r\nDie 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.

Buttriger weißer Reis

486 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 TL (6g)

Butter

3 EL (43g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Italienisch gebackener Tilapia

14 oz - 571 kcal ● 83g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gehackt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

5/8 Dose (236g)

Tilapia, roh

14 oz (392g)

Italienische Gewürzmischung

1 3/4 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gehackt

1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 1/6 Dose (472g)

Tilapia, roh

1 3/4 lbs (784g)

Italienische Gewürzmischung

3 1/2 TL (13g)

1. Backofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich und gebräunt ist.
2. Die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der italienischen Kräuter unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Tilapia auf die Mischung legen und die restlichen Tomaten und Kräuter über den Fisch geben. Noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Pfanne in den Ofen geben und etwa 15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist. Dabei beobachten, damit er nicht übergart.

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischtes Gemüse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.
