

Meal Plan - 2600 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

2625 kcal ● 196g Protein (30%) ● 119g Fett (41%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1255 kcal, 56g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

2 1/2 Dose- 884 kcal



[Walnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1150 kcal, 92g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Gebackene Pommes](#)

290 kcal



[In der Pfanne paniertes Tilapia](#)

14 oz- 701 kcal



[Zuckerschoten mit Butter](#)

161 kcal

Day 2

2608 kcal ● 171g Protein (26%) ● 134g Fett (46%) ● 125g Kohlenhydrate (19%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1255 kcal, 56g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

2 1/2 Dose- 884 kcal



[Walnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1135 kcal, 67g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



[Gemischte Nüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 290 kcal



[Crack Slaw mit Tempeh](#)

843 kcal

Day
3

2572 kcal ● 165g Protein (26%) ● 136g Fett (48%) ● 132g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1220 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal



Garnelen-Scampi
871 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1135 kcal, 67g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal



Crack Slaw mit Tempeh
843 kcal

Day
4

2556 kcal ● 167g Protein (26%) ● 118g Fett (42%) ● 179g Kohlenhydrate (28%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1220 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
196 kcal



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal



Garnelen-Scampi
871 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1120 kcal, 69g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackene Pommes
483 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
9 oz- 635 kcal

Day
5

2562 kcal ● 191g Protein (30%) ● 129g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (19%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1155 kcal, 52g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Trauben

232 kcal



Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s)- 552 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1190 kcal, 90g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s)- 931 kcal



Linsen

260 kcal

Day
6

2550 kcal ● 168g Protein (26%) ● 65g Fett (23%) ● 255g Kohlenhydrate (40%) ● 68g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1150 kcal, 54g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

3 Sandwich(s)- 1028 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

584 kcal



Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal

Day
7

2550 kcal ● 168g Protein (26%) ● 65g Fett (23%) ● 255g Kohlenhydrate (40%) ● 68g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1150 kcal, 54g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal



Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches
3 Sandwich(s)- 1028 kcal

Abendessen

1185 kcal, 66g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
584 kcal



Pad Thai mit Garnelen & Ei
600 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal



Getränke

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
5 Dose (≈540 g) (2665g)
- ☐ Hot Sauce
4 TL (mL)
- ☐ Apfelessig
2 1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
2/3 Tasse, ohne Schale (67g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
- ☐ Mandeln
4 oz (114g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
8 Tasse (720g)
- ☐ Pad-Thai Woksoße
4 EL (57g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (68g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)
- ☐ Reismudeln
4 oz (114g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- ☐ Salz
1/2 oz (12g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Balsamicoessig
2 1/2 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
2 1/3 lbs (984g)
- ☐ Garnelen, roh
18 oz (511g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 1/2 Dose (2016g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
20 Erdnuss(en) (20g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)
- ☐ Knoblauch
13 Zehe(n) (39g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ Schalotten
2 1/2 EL, gehackt (25g)
- ☐ Sellerie, roh
1/6 Bund (89g)
- ☐ frische Petersilie
1 Bund (23g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (198g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (509g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/4 Stange (137g)
 - ☐ Parmesan
1 1/4 EL (6g)
 - ☐ Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
 - ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
 - ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
-

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ Brot
12 Scheibe (384g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)
- ☐ Zitronensaft
3 EL (mL)
- ☐ Limetten
2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

5 Dose (≈540 g) (2665g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

2/3 Tasse, ohne Schale (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Butter

4 TL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen

2 2/3 Tasse (323g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

Garnelen-Scampi

871 kcal ● 41g Protein ● 52g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe (8g)
Schalotten, fein gehackt
1 1/4 EL, gehackt (13g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
5 oz (142g)
Parmesan
2 TL (3g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
ungekochte trockene Pasta
2 1/2 oz (71g)
Schlagsahne
1/4 Tasse (mL)
Butter
2 1/2 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe (15g)
Schalotten, fein gehackt
2 1/2 EL, gehackt (25g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
10 oz (284g)
Parmesan
1 1/4 EL (6g)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (mL)
Butter
5 EL (71g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.\r\n\r\nWährend die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.\r\n\r\nWenn 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.\r\n\r\nKnoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.\r\n\r\nSahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.\r\n\r\nDie Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.\r\n\r\nAuf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Trauben

232 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Trauben
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 oz (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)
frischer Basilikum
1/2 EL, gehackt (1g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)
frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

3 Sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g Protein ● 26g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Kichererbsen, konserviert

1 Dose (448g)

Brot

6 Scheibe (192g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gehackt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Kichererbsen, konserviert

2 Dose (896g)

Brot

12 Scheibe (384g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

1 TL (6g)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Mayonnaise

2 EL (mL)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

In der Pfanne paniertes Tilapia

14 oz - 701 kcal ● 83g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Butter, geschmolzen

3 1/2 TL (17g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (36g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Tilapia, roh

14 oz (392g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
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. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Öl
4 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt
1 lbs (454g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe (12g)
Öl
2 2/3 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
Hot Sauce
4 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
8 Tasse (720g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gebackene Pommes

483 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Öl

1 1/4 EL (mL)

Kartoffeln

1 1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (461g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tilapia mit Mandel-Gremolata

2 Tilapiafilet(s) - 931 kcal ● 73g Protein ● 67g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tilapiafilet(s)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

frische Petersilie

4 EL, gehackt (15g)

Paprika

4 Prise (1g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Tilapia, roh

3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel die Gremolata vorbereiten: etwa 3/4 des Olivenöls (den Rest für später aufbewahren), Petersilie, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Beiseitestellen.
3. Tilapia trocken tupfen und mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika würzen. Auf einem Backblech braten, bis der Fisch durchgegart ist, ca. 12–15 Minuten.
4. Währenddessen Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, ca. 3 Minuten. Auf ein Schneidebrett geben und hacken. Zu der Gremolata geben und verrühren.
5. Fisch anrichten und die Gremolata darübergeben. Servieren.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Salz**

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

6 EL (72g)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

584 kcal ● 30g Protein ● 11g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

5/8 klein (44g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 1/4 Dose (560g)

frische Petersilie, gehackt

3 3/4 Stängel (4g)

Apfelessig

1 1/4 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 1/4 klein (88g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

2 1/2 Dose (1120g)

frische Petersilie, gehackt

7 1/2 Stängel (8g)

Apfelessig

2 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

2 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 1/2 Tasse Cherrytomaten (373g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Pad Thai mit Garnelen & Ei

600 kcal ● 36g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

Limetten

1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

geröstete Erdnüsse, zerdrückt

10 Erdnuss(en) (10g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

4 oz (113g)

Pad-Thai Woksoße

2 EL (28g)

Reisnudeln

2 oz (57g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

Limetten

2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (134g)

geröstete Erdnüsse, zerdrückt

20 Erdnuss(en) (20g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Pad-Thai Woksoße

4 EL (57g)

Reisnudeln

4 oz (114g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1 EL (mL)

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute anbraten, bis er duftet.
3. Ei hinzufügen und leicht stocken lassen – etwa 30 Sekunden, dabei rühren.
4. Garnelen hinzufügen und kochen, bis Garnelen und Ei größtenteils durch sind – etwa 3 Minuten.
5. Reisnudeln und Pad-Thai-Sauce hinzufügen und ein paar Minuten weitergaren, bis alles durchgewärmt ist.
6. Auf einem Teller anrichten und optional mit zerstoßenen Erdnüssen und Limettenspalten 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.