

Meal Plan - 1800 Kalorien pescetarisch eiweißreich 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 1729 kcal ● 162g Protein (37%) ● 70g Fett (36%) ● 91g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Waffeln & griechischer Joghurt
2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

480 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

455 kcal, 37g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Avocado-Thunfischsalat
218 kcal

Day 2 1861 kcal ● 169g Protein (36%) ● 90g Fett (43%) ● 69g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Waffeln & griechischer Joghurt
2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

500 kcal, 34g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Lachs & Artischocken-Salat
315 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto
6 oz- 484 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Day
3

1763 kcal ● 184g Protein (42%) ● 49g Fett (25%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
171 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln
147 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

500 kcal, 34g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Lachs & Artischocken-Salat
315 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

425 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Mais
92 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

1846 kcal ● 188g Protein (41%) ● 34g Fett (17%) ● 167g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
171 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln
147 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben
87 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

425 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Mais
92 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal



Cajun-Kabeljau
6 oz- 187 kcal

Day
5

1805 kcal ● 179g Protein (40%) ● 59g Fett (30%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Eiweiß-Spinat-Rührei
171 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



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

Mittagessen

450 kcal, 25g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Honig-Dijon-Lachs
3 oz- 201 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
143 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal



Chili-Limetten-Lachs
4 oz- 237 kcal



Linsen
116 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

1801 kcal ● 159g Protein (35%) ● 38g Fett (19%) ● 170g Kohlenhydrate (38%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Veggie-Burger

1 Burger- 275 kcal



Erbsen

212 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Chili-Limetten-Lachs

4 oz- 237 kcal



Linsen

116 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
7

1801 kcal ● 159g Protein (35%) ● 39g Fett (19%) ● 168g Kohlenhydrate (37%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

265 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Veggie-Burger

1 Burger- 275 kcal



Erbsen

212 kcal

Abendessen

460 kcal, 33g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

3 oz- 201 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (237g)
- Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
2 EL (17g)
- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- Gemischte Nüsse
2 EL (17g)
- Pekannüsse
1 EL, gehackt (7g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1/4 klein (18g)
- Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (171g)
- Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- Artischocken, aus der Dose
1 Tasse Herzen (168g)
- Knoblauch
1 Zehe (3g)
- frischer Spinat
8 1/4 Tasse(n) (248g)
- Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)
- Karotten
4 groß (288g)
- Ketchup
2 EL (34g)
- gefrorene Erbsen
4 Tasse (536g)
- Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)

Fisch- und Schalentierprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
1 TL (mL)
- Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- Orange
5 Orange (770g)
- Trauben
1 1/2 Tasse (138g)
- Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- Zitrone
1/8 groß (11g)

Getränke

- Wasser
23 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
- Eiklar
12 groß (396g)
- Ei(er)
3 groß (150g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/4 lbs (579g)
- Butter
2 TL (9g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Backwaren

- Tiefkühlwaffeln
4 Waffeln (140g)
- Brot
2 Scheibe (64g)
- Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto
1 1/2 EL (24g)

Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Lachs
1 1/4 lbs (567g)

Lachs aus der Dose
1/2 lbs (255g)

Kabeljau, roh
3/4 lbs (340g)

Gewürze und Kräuter

schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)

Salz
1/8 oz (4g)

Cajun-Gewürz
4 TL (9g)

Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)

Chilipulver
1 TL (3g)

Dijon-Senf
1/2 EL (8g)

Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Fette und Öle

Balsamico-Vinaigrette
1/2 Tasse (mL)

Olivenöl
1/2 oz (mL)

Öl
3/4 oz (mL)

Snacks

harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)

Süßwaren

Honig
2 oz (61g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Linsen, roh
1/2 Tasse (88g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n) - 237 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Tiefkühlwaffeln

2 Waffeln (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Tiefkühlwaffeln

4 Waffeln (140g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/4 Zehe (1g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Eiweiß-Spinat-Rührei

171 kcal ● 27g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Eiklar

4 groß (132g)

Ei(er)

1 groß (50g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3 EL (42g)

frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Eiklar

12 groß (396g)

Ei(er)

3 groß (150g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (127g)

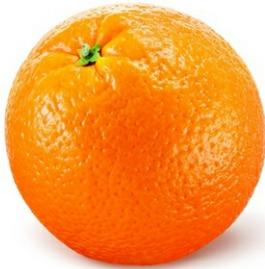
frischer Spinat

2 1/4 Tasse(n) (68g)

1. Eier, Hüttenkäse und Gewürze (gerne weitere nach Geschmack) verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihalt-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eirmischung einfüllen und schnell den Spinat hinzufügen.
4. Eier und Spinat zusammen unter häufigem Rühren zu Rührei verarbeiten, bis die Eier undurchsichtig und gestockt sind.
5. Servieren.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Artischocken, aus der Dose

1 Tasse Herzen (168g)

Lachs aus der Dose

1/2 lbs (255g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

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

Honig-Dijon-Lachs

3 oz - 201 kcal ● 18g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Honig

1/4 EL (5g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Lachs

1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (85g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Ketchup

1 EL (17g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.
-

Erbsen

212 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gefrorene Erbsen

2 Tasse (268g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorene Erbsen

4 Tasse (536g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brezeln

147 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

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



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)

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 2 essen

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Pekannüsse

1 EL, gehackt (7g)

Lachs

1 Filet(s) (je ca. 170 g) (170g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.\r\nPesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.\r\nDen Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er fertig ist (Kerntemperatur 145 °F (63 °C)).

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

Kabeljau, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

Kabeljau, roh

3/4 lbs (340g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
 2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
 3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
 4. Kurz ruhen lassen und servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Chili-Limetten-Lachs

4 oz - 237 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Limetten, in Scheiben geschnitten

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

Lachs

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Limetten, in Scheiben geschnitten

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

Lachs

1/2 lbs (227g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. \r\nGenug Limettenscheiben auf das Backpapier legen, um ein Bett für den Lachs zu bilden. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Limetten legen. \r\nEtwas Limettensaft über den Lachs träufeln und mit Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz einreiben. Übrige Limettenscheiben darauflegen. \r\n12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Vor dem Servieren noch etwas Limettensaft darüber pressen.

Linzen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2/3 Prise (1g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

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 7 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

3 oz - 201 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Zitrone, in Spalten geschnitten

1/8 groß (11g)

Lachs, mit Haut

3 oz (85g)

Öl

1/2 TL (mL)

Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Linsen

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



Salz
1/4 Prise (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
2 EL (24g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
21 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.