Ernährungsplan - 1000-Kalorien pescetarischer Low-Carb-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

1002 kcal 120g Protein (48%) 41g Fett (37%) 30g Kohlenhydrate (12%) 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

295 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Teriyaki-Seitan-Wings
4 Unze Seitan- 297 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Honig-Dijon-Lachs
4 oz- 268 kcal

Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 2

1043 kcal 108g Protein (41%) 50g Fett (43%) 27g Kohlenhydrate (10%) 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

340 kcal, 20g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Avocado-Thunfisch-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

Abendessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Honig-Dijon-Lachs
4 oz- 268 kcal

Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 3

1039 kcal 103g Protein (40%) 48g Fett (41%) 29g Kohlenhydrate (11%) 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

110 kcal, 7g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Chili-Käse-Omelett
108 kcal

Mittagessen

340 kcal, 20g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Avocado-Thunfisch-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

Abendessen

375 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 4

967 kcal 104g Protein (43%) 45g Fett (42%) 23g Kohlenhydrate (9%) 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

110 kcal, 7g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Chili-Käse-Omelett
108 kcal

Mittagessen

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

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

Abendessen

350 kcal, 20g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
2 Spieße- 233 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 5

933 kcal 104g Protein (44%) 45g Fett (44%) 19g Kohlenhydrate (8%) 9g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

110 kcal, 7g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Chili-Käse-Omelett
108 kcal

Mittagessen

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

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

Abendessen

315 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli
3 oz Lachs- 316 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 6

1043 kcal 104g Protein (40%) 50g Fett (43%) 33g Kohlenhydrate (13%) 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Mittagessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat
146 kcal

Abendessen

315 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli
3 oz Lachs- 316 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 7

1032 kcal 106g Protein (41%) 46g Fett (40%) 32g Kohlenhydrate (13%) 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Rührei aus Eiweiß
61 kcal

Mittagessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat
146 kcal

Abendessen

305 kcal, 22g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Einfacher gebratener Kabeljau
4 oz- 148 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Einkaufsliste

Getränke

- [ ] Proteinpulver
  14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- [ ] Wasser
  14 Tasse(n) (3318mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Lachs
  14 oz (397g)
- [ ] Dosen-Thunfisch
  1 1/2 Dose (258g)
- [ ] Kabeljau, roh
  4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Dijon-Senf
  2 EL (28g)
- [ ] Salz
  3 1/2 g (3g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/8 oz (1g)
- [ ] Chilipulver
  1/4 EL (2g)
- [ ] gemahlener Koriander
  1/4 EL (1g)
- [ ] Knoblauchpulver
  1/4 TL (1g)

Süßwaren

- [ ] Honig
  1 1/2 oz (39g)

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] Öl
  1 oz (36mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Knoblauch
  3 Zehe(n) (9g)
- [ ] Grünkohl (Collard Greens)
  3/4 lbs (340g)
- [ ] Zwiebel
  3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (44g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Ei(er)
  7 groß (350g)
- [ ] Cheddar
  1 1/2 EL, geraspelt (11g)
- [ ] MagerHüttenkäse (1% Fett)
  1/2 Tasse (113g)
- [ ] Eiklar
  1/2 Tasse (122g)
- [ ] Parmesan
  1 TL (2g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Seitan
  4 oz (113g)

Andere

- [ ] Teriyaki-Soße
  2 EL (30mL)
- [ ] Sesamöl
  1 TL (5mL)
- [ ] vegane Chik'n-Streifen
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] Spieß(e)
  2 Spieß(e) (2g)
- [ ] Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
  2 Behälter (300g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] geröstete Erdnüsse
  1/3 Tasse (49g)
- [ ] Tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] Erdnussbutter
  2 TL (11g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Limettensaft
  1 fl oz (33mL)
- [ ] Avocados
  1 1/3 Avocado(s) (268g)
- [ ] Erdbeeren
  2 Tasse, ganz (288g)

Backwaren

- [ ] **Frischer Ingwer**
  3 g (3g)
- [ ] **Tomaten**
  5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (72g)
- [ ] **Paprika**
  1 groß (164g)
- [ ] **Brokkoli**
  1/2 lbs (242g)
- [ ] **Rosenkohl**
  1 Tasse, gerieben (50g)
- [ ] **Brot**
  2 Scheibe (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] **Kokosmilch (Dose)**
  1/4 Dose (113mL)
- [ ] **Mandeln**
  1 1/2 oz (46g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] **Apfelessig**
  1/2 EL (0mL)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal 13g Protein 10g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Chili-Käse-Omelett

108 kcal 7g Protein 8g Fett 1g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Chilipulver
2 Prise (1g)
gemahlener Koriander
2 Prise (0g)
Cheddar
1/2 EL, geraspelt (4g)
Ei(er), geschlagen
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Chilipulver
1/4 EL (2g)
gemahlener Koriander
1/4 EL (1g)
Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
Ei(er), geschlagen
3 groß (150g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.\r\nDas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.\r\nSobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.\r\nDas Omelett zusammenklappen und servieren.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal 4g Protein 9g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal 7g Protein 4g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar
4 EL (61g)
Öl
1/4 EL (4mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar
1/2 Tasse (122g)
Öl
1/2 EL (8mL)

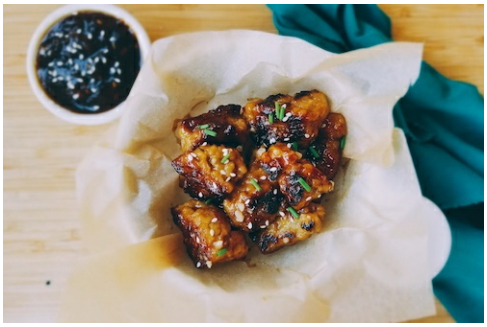
1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal 32g Protein 10g Fett 19g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Seitan

Seitan
4 oz (113g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (30mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal 6g Protein 12g Fett 3g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal 14g Protein 7g Fett 13g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 Prise (0g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Limettensaft
1/4 TL (1mL)
Avocados
1/8 Avocado(s) (25g)
Brot
1 Scheibe (32g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1/4 Dose (43g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Limettensaft
1/2 TL (3mL)
Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1/2 Dose (86g)
Zwiebel, fein gehackt
1/8 klein (9g)

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 3

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal 20g Protein 12g Fett 4g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Limettensaft
1/2 TL (3mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Paprika
1/2 groß (82g)
Zwiebel
1/8 klein (9g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1/2 Dose (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 TL (5mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 groß (164g)
Zwiebel
1/4 klein (18g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 Dose (172g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Hüttenkäse & Honig

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

146 kcal 4g Protein 10g Fett 8g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)
Honig
1/4 EL (5g)
Apfelessig
1/4 EL (0mL)
Dijon-Senf
1/4 EL (4g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Parmesan
4 Prise (1g)
Brokkoli, gehackt
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)
Honig
1/2 EL (11g)
Apfelessig
1/2 EL (0mL)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Olivenöl
1 EL (15mL)
Parmesan
1 TL (2g)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
1 Tasse, gerieben (50g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischst. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Honig-Dijon-Lachs

4 oz - 268 kcal 24g Protein 16g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)
Dijon-Senf
2 TL (10g)
Honig
1 TL (7g)
Olivenöl
1/4 EL (3mL)
Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)
Dijon-Senf
4 TL (20g)
Honig
2 TL (14g)
Olivenöl
1/2 EL (7mL)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe (2g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal 4g Protein 4g Fett 2g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
Öl
1/4 EL (4mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

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 2

An Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal 4g Protein 4g Fett 2g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
Öl
1/4 EL (4mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

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.

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.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

2 Spieße - 233 kcal 19g Protein 14g Fett 5g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 2 Spieße

Erdnussbutter
2 TL (11g)
Limettensaft
1/2 EL (7mL)
Sesamöl
1 TL (5mL)
vegane Chik'n-Streifen
2 2/3 oz (76g)
Spieß(e)
2 Spieß(e) (2g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal 2g Protein 9g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Olivenöl
3/8 TL (2mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

3 oz Lachs - 316 kcal 21g Protein 23g Fett 5g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs
3 oz (85g)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (56mL)
Brokkoli, in Röschen zerteilt
1/2 Stängel (76g)
Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs
6 oz (170g)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (113mL)
Brokkoli, in Röschen zerteilt
1 Stängel (151g)
Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. Servieren.

Abendessen 5

An Tag 7 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

4 oz - 148 kcal 20g Protein 8g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 4 oz

Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Kabeljau, roh
4 oz (113g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal 2g Protein 12g Fett 4g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (10mL)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal 48g Protein 1g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (474mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (3318mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.