

Meal Plan - 1000-Kalorien pescetarischer Low-Carb-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 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

Abendessen

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



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Honig-Dijon-Lachs
4 oz- 268 kcal

Mittagessen

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



Teriyaki-Seitan-Wings
4 Unze Seitan- 297 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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

Abendessen

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



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Honig-Dijon-Lachs
4 oz- 268 kcal

Mittagessen

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



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



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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

Abendessen

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



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Mittagessen

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



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



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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

Abendessen

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



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



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

Mittagessen

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



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



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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

Abendessen

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



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

Mittagessen

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



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



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

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



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

3 oz Lachs- 316 kcal

Mittagessen

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



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

146 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 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



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

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



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau

4 oz- 148 kcal

Mittagessen

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



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

146 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (44g)
- ☐ Tomaten
5/8 mittel, ganz (Ø $\approx 6,0$ cm) (72g)
- ☐ Frischer Ingwer
3 g (3g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Brokkoli
1/2 lbs (242g)
- ☐ Rosenkohl
1 Tasse, gerieben (50g)

Gewürze und Kräuter

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

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/3 oz (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 1/2 oz (39g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
14 oz (397g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
4 oz (113g)

Milch- und Eierprodukte

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

Getränke

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

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Obst und Fruchtsäfte

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

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

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)

☐ Kabeljau, roh
4 oz (113g)

☐ Mandeln
1 1/2 oz (46g)

Andere

☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)

☐ Spieß(e)
2 Spieß(e) (2g)

☐ vegane Chik'n-Streifen
2 2/3 oz (76g)

☐ Sesamöl
1 TL (mL)

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Rührei aus Eiweiß

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Eiklar
4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

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.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

4 oz (113g)

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

Avocado-Thunfisch-Sandwich

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (4g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/4 Dose (43g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/8 Avocado(s) (25g)

Limettensaft

1/4 TL (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Geröstete Erdnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Paprika

1/2 groß (82g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Parmesan

4 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1/4 EL (4g)

Apfelessig

1/4 EL (mL)

Honig

1/4 EL (5g)

Mandeln

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Parmesan

1 TL (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Honig

1/2 EL (11g)

Mandeln

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Collard Greens

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

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.

Honig-Dijon-Lachs

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Honig

1 TL (7g)

Dijon-Senf

2 TL (10g)

Lachs

2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Honig

2 TL (14g)

Dijon-Senf

4 TL (20g)

Lachs

1 1/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (227g)

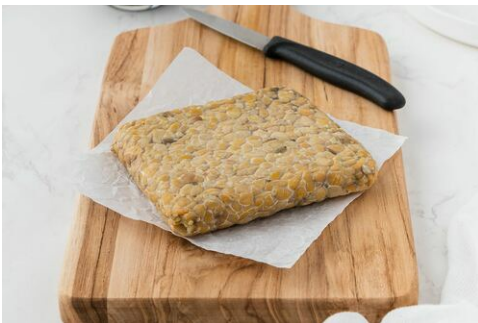
1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

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

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

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



Ergibt 2 Spieße

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

Spieß(e)

2 Spieß(e) (2g)

vegane Chik'n-Streifen

2 2/3 oz (76g)

Sesamöl

1 TL (mL)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 TL (11g)

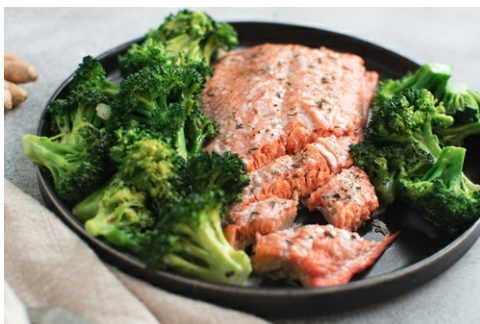
1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, 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 Erdnussauce servieren und genießen.

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

1/2 Stängel (76g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Lachs

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 Stängel (151g)

Kokosmilch (Dose)

1/4 Dose (mL)

Lachs

6 oz (170g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

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



Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/3 Avocado(s) (67g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Zwiebel

2 TL, fein gehackt (10g)

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.

Einfacher gebratener Kabeljau

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



Ergibt 4 oz

Kabeljau, roh

4 oz (113g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die 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.
-

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.
-