

Meal Plan - 2000-Kalorien pescetarisch 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

1941 kcal ● 167g Protein (34%) ● 102g Fett (47%) ● 61g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrisps mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

605 kcal, 41g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Pitabrot
1 Pitabrot(e)- 78 kcal

Day
2

1947 kcal ● 169g Protein (35%) ● 108g Fett (50%) ● 61g Kohlenhydrate (12%) ● 15g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei

3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

610 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Pitabrot

1 Pitabrot(e)- 78 kcal

Day
3

1945 kcal ● 139g Protein (29%) ● 126g Fett (59%) ● 53g Kohlenhydrate (11%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

610 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

670 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
630 kcal



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Day
4

1992 kcal ● 147g Protein (30%) ● 129g Fett (58%) ● 50g Kohlenhydrate (10%) ● 12g Ballaststoffe (2%)

Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
160 kcal

Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

645 kcal, 56g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Im Ofen gebackener Pesto-Lachs
9 oz- 606 kcal



Zuckerschoten
41 kcal

Abendessen

670 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
630 kcal



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
5

1956 kcal ● 137g Protein (28%) ● 121g Fett (55%) ● 53g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

650 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter

14 Salatblatt(s)- 650 kcal

Abendessen

590 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal

Day
6

1948 kcal ● 146g Protein (30%) ● 101g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (14%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

675 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

Abendessen

590 kcal, 41g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Paprika

1 Paprika- 120 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal

Day
7

1956 kcal ● 151g Protein (31%) ● 104g Fett (48%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Chia-Joghurt-Parfait](#)
167 kcal



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

Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Brombeeren](#)
1/2 Tasse(n)- 35 kcal



[Gekochte Eier](#)
3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

675 kcal, 39g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



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



[BBQ-Tempeh-Salat-Wrap](#)
4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

Abendessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Honig-Dijon-Lachs](#)
7 1/2 oz- 502 kcal



[Gebackene Pommes](#)
97 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
6 EL (96g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (68g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
20 groß (1000g)
- ☐ Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ Schlagsahne
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Butter
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1/8 Tasse (31g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Tzatziki
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)
- ☐ Öl
4 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/4 EL (19g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
26 oz (737g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (248g)
- ☐ Sojasauce
3 1/2 TL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
10 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Jakobsmuscheln
15 oz (425g)
- ☐ Lachs
2 3/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (468g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (273g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (16g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (411g)
- ☐ Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 3/4 EL (11g)
- ☐ Römersalat
22 Blatt innen (132g)
- ☐ Kartoffeln
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

- ☐ Mandeln
1 2/3 oz (48g)
- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (13g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto
1 1/2 EL (24g)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto
1/4 Tasse (72g)
Ei(er)
9 groß (450g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Ei(er)

1 groß (50g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL, gewürfelt (5g)

Zwiebel

1/2 EL, gehackt (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Salz

1 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.\r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.\r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.\r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.\r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.\r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.\r\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1/8 Tasse (15g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1/8 Tasse (31g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

3 EL (43g)

1. Vermische Chiasamen, Milch und eine Prise Salz in einer großen Schüssel oder einem Behälter mit Deckel. Rühre um, decke ab und stelle alles über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Gib das Chia-Pudding-Topping mit griechischem Joghurt. Servieren.

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

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

163 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

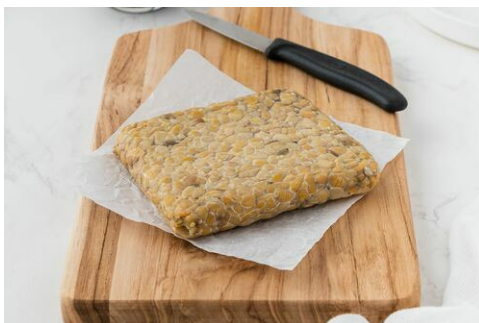


Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

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

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Im Ofen gebackener Pesto-Lachs

9 oz - 606 kcal ● 53g Protein ● 43g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Lachs

1 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (255g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech vorbereiten.
2. Pesto auf den Lachs streichen.
3. Den Lachs mit der Haut nach unten auf das Blech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis er durch ist (Kerntemperatur 145°F (63°C)).

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Taiwanesische Tofu-Salatblätter

14 Salatblatt(s) - 650 kcal ● 25g Protein ● 54g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 14 Salatblatt(s)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

1 3/4 EL (11g)

fester Tofu, abgetupft & zerbröselt

1/2 lbs (248g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Römersalat

14 Blatt innen (84g)

Sojasauce

3 1/2 TL (mL)

Apfelessig

2 1/2 EL (mL)

Mandeln

1 3/4 EL, in Stifte geschnitten (12g)

Knoblauch, fein gehackt

1 3/4 Zehe(n) (5g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.
3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.
4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.
5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Käse

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 groß (450g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pita-Brot
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

630 kcal ● 29g Protein ● 52g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

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

Zitronensaft

1 TL (mL)

Schlagsahne

6 EL (mL)

Butter

3/4 EL (11g)

Öl

3/4 EL (mL)

Jakobsmuscheln

1/2 lbs (212g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Schlagsahne

3/4 Tasse (mL)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Jakobsmuscheln

15 oz (425g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

Öl

4 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Tzatziki

3/8 Tasse(n) (84g)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
 2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
 3. Tofu mit Tzatziki servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Honig-Dijon-Lachs

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g Protein ● 31g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 1/2 oz

Knoblauch, fein gehackt

5/8 Zehe (2g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Honig

2 TL (13g)

Dijon-Senf

1 1/4 EL (19g)

Lachs

1 1/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (213g)

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.

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

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.

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.
-