

Meal Plan - 2100 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

2098 kcal ● 165g Protein (32%) ● 117g Fett (50%) ● 68g Kohlenhydrate (13%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Pochiertes Ei auf Avocado-Toast](#)

1 Toast(s)- 272 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Veganer Käse](#)

1 1" Würfel- 91 kcal



[Pekannüsse](#)

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

720 kcal, 52g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian](#)

8 oz- 536 kcal



[Mais](#)

185 kcal

Abendessen

655 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)

654 kcal

Day
2

2060 kcal ● 158g Protein (31%) ● 110g Fett (48%) ● 72g Kohlenhydrate (14%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

680 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

655 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Avocado-Thunfischsalat

654 kcal

Day
3

2119 kcal ● 171g Protein (32%) ● 116g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

640 kcal, 39g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mais mit Butter

159 kcal



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz- 484 kcal

Abendessen

610 kcal, 61g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen- 409 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

Day
4

2119 kcal ● 171g Protein (32%) ● 116g Fett (49%) ● 77g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

280 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

640 kcal, 39g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mais mit Butter

159 kcal



Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

6 oz- 484 kcal

Abendessen

610 kcal, 61g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen- 409 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

Day
5

2055 kcal ● 138g Protein (27%) ● 124g Fett (54%) ● 58g Kohlenhydrate (11%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

595 kcal, 26g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
331 kcal



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

630 kcal, 47g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tilapia mit Mandel-Gremolata
1 Tilapiafilet(s)- 465 kcal



Zuckerschoten
164 kcal

Day
6

2093 kcal ● 168g Protein (32%) ● 118g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

650 kcal, 44g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia
9 oz- 451 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Day
7

2093 kcal ● 168g Protein (32%) ● 118g Fett (51%) ● 64g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

650 kcal, 44g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

615 kcal, 59g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



In der Pfanne paniertes Tilapia
9 oz- 451 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
163 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (64g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (172g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 2/3 Tasse (363g)
- ☐ Karotten
9 mittel (549g)
- ☐ Zucchini
4 mittel (784g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ frische Petersilie
2 EL, gehackt (8g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
7 1/3 Tasse (1056g)
- ☐ frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)

Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
2 1/2 oz (71g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Butter
3/4 Stange (89g)
- ☐ Vollmilch
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 1/2 EL (26g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (603g)
- ☐ Zitrone
1/3 groß (28g)
- ☐ Zitronensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ konservierte schwarze Oliven
3 große Oliven (13g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
5 oz (137g)
- ☐ Mandeln
1/4 lbs (123g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 2/3 oz (mL)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
14 oz (397g)
- ☐ Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (47g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
3 EL (48g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Snacks

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)
- ☐ Lachs
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Garnelen, roh
1 lbs (454g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/2 lbs (674g)

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/6 Tasse(n) (40g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
 - ☐ Salz
1/2 oz (12g)
 - ☐ Thymian, getrocknet
1/2 TL, Blätter (1g)
 - ☐ Paprika
4 Prise (1g)
 - ☐ Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
 - ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

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.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

8 oz - 536 kcal ● 47g Protein ● 38g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Zitrone, in Spalten geschnitten

1/3 groß (28g)

Lachs, mit Haut

1/2 lbs (227g)

Öl

1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/3 TL, 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.

Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(n)

Karotten

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mais mit Butter

159 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Pekannüsse

1 EL, gehackt (7g)

Lachs

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

3 EL (48g)

Pekannüsse

2 EL, gehackt (14g)

Lachs

2 Filet(s) (je ca. 170 g) (340g)

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)).

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

331 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1/6 Tasse(n) (40g)

**konservierte schwarze Oliven,
entkernt**

3 große Oliven (13g)

Tomaten, gehackt

4 EL Cherrytomaten (37g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 klein (12g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

2 1/2 oz (71g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 1/2 EL (26g)

Öl

3 TL (mL)

Paprika

2 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n nach den Packungsangaben zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(n)

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten mit Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Butter

2 EL (27g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 1/4 TL (mL)
Seitan
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/2 TL (mL)
Seitan
10 oz (284g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfischsalat

654 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

Tomaten

6 EL, gehackt (68g)

Dosen-Thunfisch

1 1/2 Dose (258g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

3/4 klein (53g)

Tomaten

3/4 Tasse, gehackt (135g)

Dosen-Thunfisch

3 Dose (516g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

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 3 und Tag 4 essen

Zoodles mit Zitronen-Knoblauch-Garnelen

8 oz Garnelen - 409 kcal ● 51g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, in Spiralen geschnitten

2 mittel (392g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, in Spiralen geschnitten

4 mittel (784g)

Öl

2 EL (mL)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

Garnelen, roh, geschält und entdarmt

1 lbs (454g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Garnelen in einer gleichmäßigen Schicht dazu und würze mit Salz/Pfeffer nach Geschmack. Je 1–2 Minuten pro Seite kochen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gib Brühe und Zitronensaft in die Pfanne und lasse 2–3 Minuten köcheln. Gib die spiralisierten Zucchini dazu und schwenke sie in der Brühe. Etwa 1 Minute erwärmen.
3. Garnelen wieder hinzufügen und servieren.

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tilapia mit Mandel-Gremolata

1 Tilapiafilet(s) - 465 kcal ● 36g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tilapiafilet(s)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

frische Petersilie

2 EL, gehackt (8g)

Paprika

2 Prise (1g)

Zwiebelpulver

2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Tilapia, roh

6 oz (170g)

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

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

9 oz - 451 kcal ● 53g Protein ● 18g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter, geschmolzen

3/4 EL (11g)

Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (23g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, geschmolzen

1 1/2 EL (21g)

Allzweckmehl

3/8 Tasse(n) (47g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Tilapia, roh

18 oz (504g)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schale geben; jedes Filet leicht in das Mehl drücken, um es zu beschichten, und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; den Tilapia im heißen Öl braten, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, etwa 4 Minuten pro Seite. In der letzten Minute die geschmolzene Butter auf den Tilapia streichen. Sofort servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 TL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

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

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.
-