

Meal Plan - 2400 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

2417 kcal ● 252g Protein (42%) ● 108g Fett (40%) ● 68g Kohlenhydrate (11%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 46g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

260 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

800 kcal, 63g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Abendessen

760 kcal, 69g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
9 oz- 635 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day
2

2382 kcal ● 272g Protein (46%) ● 103g Fett (39%) ● 63g Kohlenhydrate (11%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

380 kcal, 46g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

260 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
14 oz- 521 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
245 kcal

Abendessen

760 kcal, 69g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Mit Mandeln paniertes Tilapia
9 oz- 635 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day
3

2404 kcal ● 219g Protein (36%) ● 126g Fett (47%) ● 71g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Snacks

335 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

765 kcal, 83g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



In der Pfanne gebratener Tilapia
14 oz- 521 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
245 kcal

Abendessen

735 kcal, 57g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin
9 oz- 696 kcal



Zuckerschoten
41 kcal

Day
4

2391 kcal ● 182g Protein (30%) ● 131g Fett (49%) ● 89g Kohlenhydrate (15%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Snacks

335 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

755 kcal, 46g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Salat mit Lachsfrikadelle

2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)- 598 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Abendessen

735 kcal, 57g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz- 696 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Day
5

2376 kcal ● 247g Protein (42%) ● 110g Fett (42%) ● 69g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Zuckerschoten mit Butter

214 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

725 kcal, 51g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day
6

2361 kcal ● 201g Protein (34%) ● 129g Fett (49%) ● 73g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

725 kcal, 49g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Lachs mit Avocado-Sauce
6 Unze(n)- 479 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Abendessen

730 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
471 kcal

Day
7

2361 kcal ● 201g Protein (34%) ● 129g Fett (49%) ● 73g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

395 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Snacks

290 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
288 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

725 kcal, 49g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Lachs mit Avocado-Sauce
6 Unze(n)- 479 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Abendessen

730 kcal, 17g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
471 kcal

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Butter
2/3 Stange (77g)
- ☐ Vollmilch
9 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
4 EL (70g)
- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Getränke

- ☐ Wasser
17 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, in Streifen (81g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (16g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ frischer Basilikum
2 Tasse Blätter, ganz (51g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (62g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
6 2/3 Tasse (960g)
- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (451g)
- ☐ Zwiebel
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)
- ☐ Paprika
1 1/2 groß (246g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
3 1/3 Tasse (403g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (564g)
- ☐ Zucchini
2 groß (646g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (779g)

- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)
- ☐ Geröstete Cashews
10 EL (86g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)

- ☐ Limettensaft
1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Tilapia, roh
3 lbs (1288g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
4 3/4 Dose (813g)
- ☐ Lachs
30 oz (850g)
- ☐ Lachs aus der Dose
5 oz (142g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 EL (35g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

4 EL (70g)

Avocados

1 Scheiben (25g)

Kakaopulver

1 EL (6g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

Zwiebel

3/8 klein (26g)

Paprika

1 1/2 groß (246g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

In der Pfanne gebratener Tilapia

14 oz - 521 kcal ● 79g Protein ● 22g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

14 oz (392g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

1 3/4 lbs (784g)

Salz

1 TL (7g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (3g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

1. Tilapiafilets kalt abspülen und mit Papiertüchern trocken tupfen. Beide Seiten der Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
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. Sofort servieren.

Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Butter

5 TL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen

3 1/3 Tasse (403g)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Butter

1/4 Tasse (45g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Salat mit Lachsfrikadelle

2 Frikadelle (~3 oz pro Stück) - 598 kcal ● 33g Protein ● 42g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Frikadelle (~3 oz pro Stück)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Salatdressing

2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Lachs aus der Dose

5 oz (142g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Lachs, Ei, Zitrone und Salz/Pfeffer (nach Geschmack), bis alles gut verbunden ist. Forme Frikadellen (ca. 3 oz pro Frikadelle).
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und brate die Lachsfrikadellen ein paar Minuten pro Seite, bis sie außen knusprig und innen gar sind.
3. Vermische Blattsalat mit Avocado, Tomate und Dressing und lege die Lachsfrikadelle darauf. Servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

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

Vegane Wurst

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



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

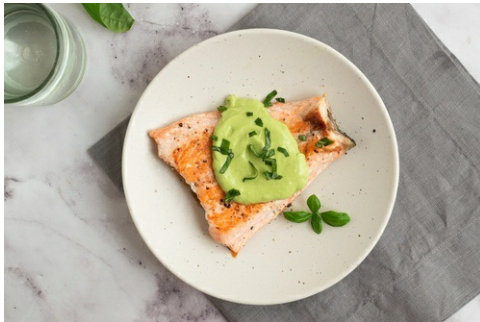
1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Lachs mit Avocado-Sauce

6 Unze(n) - 479 kcal ● 36g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Basilikum

1 EL Blätter, ganz (2g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Lachs

6 oz (170g)

Avocados

1/8 Avocado(s) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Basilikum

2 EL Blätter, ganz (3g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Lachs

3/4 lbs (340g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lachs hinzufügen und etwa 6–8 Minuten mit der Hautseite nach unten braten oder bis der Lachs vollständig gar ist.
2. In der Zwischenzeit Avocado, Kokosmilch, Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer grünen, sossenähnlichen Konsistenz pürieren.
3. Lachs anrichten und die Sauce darüber geben. Servieren.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

288 kcal ● 42g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)
Dosen-Thunfisch
2 1/2 Päckchen (185g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
2 Gurke (ca. 21 cm) (564g)
Dosen-Thunfisch
7 1/2 Päckchen (555g)

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben mit Thunfisch belegen.
 2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

9 oz - 635 kcal ● 61g Protein ● 30g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

Mandeln

6 EL, in Streifen (41g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh

18 oz (504g)

Mandeln

3/4 Tasse, in Streifen (81g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (1g)

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (62g)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Lachs mit Orange & Rosmarin

9 oz - 696 kcal ● 54g Protein ● 40g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Orange

1 1/2 Orange (231g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Lachs

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Orange

3 Orange (462g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Lachs

3 Filet(s) (je ca. 170 g) (510g)

1. Lachs mit Salz würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Öl hinzugeben.
3. Den Lachs auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, dann beiseitestellen.
4. Rosmarin in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Orangen auspressen und den Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne geben, zum Simmern bringen.
6. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
7. Den Lachs zurück in die Pfanne legen und die Sauce über die Filets löffeln.
8. Servieren.

Zuckerschoten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Butter

1 EL (14g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

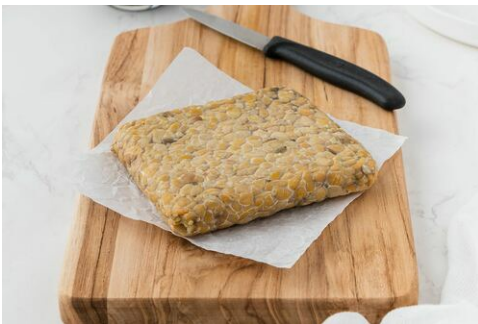
Salz

1/2 Prise (0g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal ● 10g Protein ● 31g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, geschält und entkernt

1 Avocado(s) (201g)

Zucchini

1 groß (323g)

frischer Basilikum

1 Tasse Blätter, ganz (24g)

Tomaten, halbiert

10 Kirschtomaten (170g)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, geschält und entkernt

2 Avocado(s) (402g)

Zucchini

2 groß (646g)

frischer Basilikum

2 Tasse Blätter, ganz (48g)

Tomaten, halbiert

20 Kirschtomaten (340g)

Zitronensaft

6 EL (mL)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

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.