

Meal Plan - 2700 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

2660 kcal ● 281g Protein (42%) ● 120g Fett (41%) ● 89g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Ei in einer Aubergine](#)

241 kcal



[Milch](#)

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

Snacks

345 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Gekochte Eier](#)

2 Ei(s)- 139 kcal



[Double Chocolate Proteinshake](#)

206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 66g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)

249 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)

183 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)

10 2/3 oz- 396 kcal

Abendessen

835 kcal, 86g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[In der Pfanne paniertes Tilapia](#)

14 oz- 701 kcal



[Brokkoli mit Butter](#)

1 Tasse- 134 kcal

Day
2

2651 kcal ● 244g Protein (37%) ● 132g Fett (45%) ● 97g Kohlenhydrate (15%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Ei in einer Aubergine
241 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

345 kcal, 55g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Double Chocolate Proteinshake
206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 66g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfach angebratener Spinat
249 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Einfacher gebratener Kabeljau
10 2/3 oz- 396 kcal

Abendessen

825 kcal, 49g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal

Day
3

2697 kcal ● 197g Protein (29%) ● 160g Fett (54%) ● 92g Kohlenhydrate (14%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

435 kcal, 26g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Ei in einer Aubergine
241 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

870 kcal, 56g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
342 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal

Abendessen

825 kcal, 49g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
1 Tasse(n)- 70 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal

Day
4

2708 kcal ● 190g Protein (28%) ● 162g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (11%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal



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

Snacks

345 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

870 kcal, 56g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
342 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
7 1/2 oz- 529 kcal

Abendessen

825 kcal, 51g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day 5

2704 kcal ● 218g Protein (32%) ● 153g Fett (51%) ● 71g Kohlenhydrate (11%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal



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

Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

895 kcal, 79g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal



Tilapia mit Parmesan-Kruste
8 Unze(s)- 366 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal

Abendessen

825 kcal, 51g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day 6

2713 kcal ● 199g Protein (29%) ● 148g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 30g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Grünkohl und Eier
378 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Mittagessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal

Abendessen

885 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
8 Zucchinihälfte(n)- 768 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2713 kcal ● 199g Protein (29%) ● 148g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 30g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Grünkohl und Eier
378 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

320 kcal, 23g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen
1/2 Tassenkuchen- 97 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal

Abendessen

885 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
8 Zucchinihälfte(n)- 768 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch
2 1/2 Zehe (8g)
- frischer Spinat
20 Tasse(n) (600g)
- Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- Aubergine
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Gefrorene grüne Bohnen
4 2/3 Tasse (565g)
- Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (378g)
- Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Kale-Blätter
6 oz (165g)
- Zucchini
8 groß (2584g)

Fette und Öle

- Olivenöl
4 oz (mL)
- Öl
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
- Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/2 oz (15g)
- schwarzer Pfeffer
4 1/2 g (4g)
- Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- getrockneter Dill
2 TL (2g)
- Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- frischer Basilikum
1/2 EL, gehackt (1g)

Andere

- Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- kalorienfreier Süßstoff
1 EL (11g)
- Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- Nährhefe
1 1/2 EL (6g)

Süßwaren

- Kakaopulver
2 EL (11g)

Getränke

- Wasser
1 Gallon (mL)
- Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl
3/4 Tasse(n) (88g)
- Maisstärke
6 EL (48g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
2 1/2 lbs (1191g)
- Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- Erdnussbutter
5 2/3 oz (161g)
- geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- Sojasauce
1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone
3 1/2 klein (203g)
- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Limettensaft
2 EL (mL)

Paprika
1/4 EL (2g)

Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (604g)

Tilapia, roh
2 1/3 lbs (1036g)

Milch- und Eierprodukte

Ei(er)
19 1/2 groß (975g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)

Butter
5/6 Stange (94g)

Vollmilch
3 1/4 Tasse(n) (mL)

Käsestange
3 Stange (84g)

Ziegenkäse
3/4 lbs (340g)

Frischer Mozzarella
1 oz (28g)

Parmesan
4 EL (25g)

Nuss- und Samenprodukte

Mandeln
1/2 lbs (211g)

Backwaren

Backpulver
1/4 EL (4g)

Snacks

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce
2 Tasse (520g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

2 TL (mL)

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Öl

2 EL (mL)

Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
4 EL (64g)
Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2 Prise (1g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (2g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Ei(er)

8 groß (400g)

Öl

4 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. 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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfach angebratener Spinat

249 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 1/4 Zehe (4g)

frischer Spinat

10 Tasse(n) (300g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe (8g)

frischer Spinat

20 Tasse(n) (600g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

5 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.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfacher gebratener Kabeljau

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kabeljau, roh
2/3 lbs (302g)
Olivenöl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kabeljau, roh
1 1/3 lbs (604g)
Olivenöl
2 2/3 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grüne Bohnen mit Butter

342 kcal ● 5g Protein ● 26g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen
2 1/3 Tasse (282g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Butter
2 1/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
4 2/3 Tasse (565g)
Salz
1/2 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Butter
1/3 Tasse (63g)

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

Mit Mandeln paniertes Tilapia

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
1/2 lbs (210g)
Mandeln
5 EL, in Streifen (34g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Allzweckmehl
1/6 Tasse(n) (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
15 oz (420g)
Mandeln
10 EL, in Streifen (68g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Salz
1/3 TL (1g)
Allzweckmehl
3/8 Tasse(n) (52g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 oz (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)
frischer Basilikum
1/2 EL, gehackt (1g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)

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

Tilapia mit Parmesan-Kruste

8 Unze(s) - 366 kcal ● 52g Protein ● 15g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

Parmesan, gerieben

4 EL (25g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

Paprika

1/4 EL (2g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel Parmesan, Paprika und eine Prise Salz und Pfeffer mischen.
4. Die Tilapiafilets mit Olivenöl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Parmesanmischung auf die Oberseite der Filets drücken.
5. Im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Riegel(n)

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
3/4 EL (3g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1 1/2 EL (6g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
6 EL (97g)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Snacks 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.

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.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
getrockneter Dill
1 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Ziegenkäse
4 oz (113g)
getrockneter Dill
2 TL (2g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. 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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1/2 Tassenkuchen - 97 kcal ● 16g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kalorienfreier Süßstoff

1 TL (4g)

Wasser

1 TL (mL)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Kakaopulver

1 TL (2g)

Backpulver

2 Prise (1g)

Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kalorienfreier Süßstoff

1 EL (11g)

Wasser

3 TL (mL)

Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Backpulver

1/4 EL (4g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Mandeln

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

In der Pfanne paniertes Tilapia

14 oz - 701 kcal ● 83g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Butter, geschmolzen

3 1/2 TL (17g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (36g)

Olivenöl

1 3/4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Tilapia, roh

14 oz (392g)

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.

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

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

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)
Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Maisstärke
3 EL (24g)
Zitrone, abgerieben
1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
2 1/2 lbs (1191g)
Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
Öl
3 EL (mL)
Maisstärke
6 EL (48g)
Zitrone, abgerieben
3 klein (174g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
 2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
 3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

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.

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälfte(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

4 groß (1292g)

Ziegenkäse

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

8 groß (2584g)

Ziegenkäse

1/2 lbs (227g)

Pasta-Sauce

2 Tasse (520g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratze entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
 2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
 3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. 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.
