

Meal Plan - 2900 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

2882 kcal ● 225g Protein (31%) ● 177g Fett (55%) ● 74g Kohlenhydrate (10%) ● 23g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

355 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Tomaten-Basilikum-Omelett](#)
152 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

950 kcal, 75g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[In der Pfanne gebratene Zucchini](#)
208 kcal



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)
10 1/2 oz- 741 kcal

Abendessen

965 kcal, 59g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
237 kcal



[Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto](#)
9 oz- 726 kcal

Day
2

2836 kcal ● 253g Protein (36%) ● 149g Fett (47%) ● 97g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett
152 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Pistazien
188 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

950 kcal, 75g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini
208 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia
10 1/2 oz- 741 kcal

Abendessen

915 kcal, 86g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
3

2912 kcal ● 219g Protein (30%) ● 169g Fett (52%) ● 107g Kohlenhydrate (15%) ● 22g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

450 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin
8 Mini-Muffin(s)- 448 kcal

Snacks

340 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

990 kcal, 43g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
2 Sandwich(s)- 990 kcal

Abendessen

915 kcal, 86g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
4

2880 kcal ● 219g Protein (30%) ● 169g Fett (53%) ● 78g Kohlenhydrate (11%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 35g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

8 Mini-Muffin(s)- 448 kcal

Mittagessen

915 kcal, 63g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Avocado-Thunfischsalat

545 kcal

Snacks

340 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

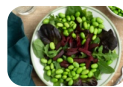
Abendessen

960 kcal, 66g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin

8 oz- 619 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2903 kcal ● 200g Protein (28%) ● 181g Fett (56%) ● 86g Kohlenhydrate (12%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Mittagessen

945 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal

Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal

Abendessen

895 kcal, 72g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal



Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

684 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2862 kcal ● 182g Protein (25%) ● 167g Fett (53%) ● 109g Kohlenhydrate (15%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

945 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal

Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

262 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day
7

2860 kcal ● 188g Protein (26%) ● 169g Fett (53%) ● 93g Kohlenhydrate (13%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

470 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal

Snacks

375 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

945 kcal, 47g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Salat mit Lachsfrikadelle

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



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 345 kcal

Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

262 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
35 1/2 mittel (1564g)
- ☐ Cheddar
13 EL, geraspelt (92g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
- ☐ Butter
1/3 Tasse (66g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/4 Tasse (58g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (715g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
1 EL, gehackt (6g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Zwiebel
5/6 klein (57g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
1 1/3 lbs (605g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
4 Blätter (2g)
- ☐ Salz
1/2 oz (17g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 1/4 TL, gemahlen (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 oz (9g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 3/4 TL (2g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
16 Tasse (480g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
2 1/4 EL (36g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
2 oz (60g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Mandeln
1/2 lbs (235g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs
1 2/3 lbs (765g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/4 Dose (215g)
- ☐ Lachs aus der Dose
5 oz (142g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)

Getränke

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
9 1/2 EL (152g)

- ☐ Dijon-Senf
1/4 EL (4g)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 TL (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (0g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
4 EL (mL)

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/4 Tasse (183g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Orange
4 1/3 Orange (667g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (226g)
- ☐ Rosinen
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)

Backwaren

- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen

1 groß (50g)

Tomaten, fein gehackt

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate
(31g)

frischer Basilikum, gezupft

2 Blätter (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1/2 EL, gehackt (3g)

Cheddar

1/2 EL, geraspelt (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen

2 groß (100g)

Tomaten, fein gehackt

1 Rispentomate / Pflaumentomate
(62g)

frischer Basilikum, gezupft

4 Blätter (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1 EL, gehackt (6g)

Cheddar

1 EL, geraspelt (7g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

8 Mini-Muffin(s) - 448 kcal ● 35g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar
6 EL, geraspelt (42g)
Wasser
4 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
3/4 Tasse, geraspelt (85g)
Wasser
2 2/3 EL (mL)
Ei(er)
8 groß (400g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Tomaten
3/4 Tasse, gehackt (135g)
Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
9 groß (450g)
Tomaten
2 1/4 Tasse, gehackt (405g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Wasser
13 1/2 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

208 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Salz
5 Prise (4g)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Oregano (getrocknet)
5 Prise, gemahlen (1g)
schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (4g)
Zucchini
1 1/4 mittel (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Salz
1 1/4 TL (8g)
Knoblauchpulver
1 1/4 TL (4g)
Oregano (getrocknet)
1 1/4 TL, gemahlen (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 EL, gemahlen (9g)
Zucchini
2 1/2 mittel (490g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zuccinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g Protein ● 35g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tilapia, roh
2/3 lbs (294g)
Mandeln
1/2 Tasse, in Streifen (47g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tilapia, roh
1 1/3 lbs (588g)
Mandeln
14 EL, in Streifen (95g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
Salz
1/2 TL (1g)
Allzweckmehl
5/8 Tasse(n) (73g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 2 Sandwich(s)



Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
Butter
2 EL (28g)
Brot
4 Scheibe (128g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
 2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
 3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
 4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
 5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

545 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/3 klein (22g)

Tomaten

5 EL, gehackt (56g)

Dosen-Thunfisch

1 1/4 Dose (215g)

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Limettensaft

1 1/4 TL (mL)

Avocados

5/8 Avocado(s) (126g)

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Paprika

2 Prise (1g)

Brot

4 Scheibe (128g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 klein (35g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Ei(er)

6 mittel (264g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

14 EL (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 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.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

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

Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 1/2 EL (24g)

Sellerie, roh, geputzt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Rosinen

1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

1/4 Tasse (72g)

Sellerie, roh, geputzt

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Rosinen

1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

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

Ofenlachs mit Pekannüssen und Pesto

9 oz - 726 kcal ● 54g Protein ● 55g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

Pesto

2 1/4 EL (36g)

Pekannüsse

1 1/2 EL, gehackt (10g)

Lachs

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

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Pesto auf dem Lachs verteilen. Den Filet mit gehackten Pekannüssen bestreuen.
Den 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)).

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Lachs mit Orange & Rosmarin

8 oz - 619 kcal ● 48g Protein ● 35g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Salz

1/3 TL (2g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Orange

1 1/3 Orange (205g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Lachs

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

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Lachs mit Kräuter-Senf-Joghurt-Sauce

684 kcal ● 64g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 TL (4g)

getrockneter Dill

1/2 TL (0g)

Zitronensaft

2 1/2 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/4 Tasse (58g)

Lachs

10 oz (284g)

1. Reibe den Lachs mit Öl ein und würze ihn mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Den Lachs kannst du entweder in der Pfanne braten oder im Ofen garen: PAN FRY: Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege den Lachs in die Pfanne, falls vorhanden mit der Hautseite nach unten. Ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. BAKING: Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor. Lege die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Berechne währenddessen die Joghurtsauce zu. Vermische in einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Dill, Dijon und etwas Salz und Pfeffer.
4. Serviere den Lachs mit der Joghurtsauce.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grüne Bohnen mit buttrigem Knoblauch

262 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert

2/3 lbs (302g)

Zitronenpfeffer

2 Prise (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Butter

4 TL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Frische grüne Bohnen, geputzt, halbiert

1 1/3 lbs (605g)

Zitronenpfeffer

4 Prise (0g)

Salz

1/4 EL (4g)

Butter

2 2/3 EL (38g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen.
2. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.
3. Butter zu den Bohnen geben; unter Rühren schmelzen lassen, 2–3 Minuten.
4. Knoblauch mit den Bohnen anbraten, bis der Knoblauch weich und duftend ist, 3–4 Minuten. Mit Zitronen-Pfeffer und Salz abschmecken.
5. 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.

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.
-