

Meal Plan - 3100-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

3137 kcal ● 265g Protein (34%) ● 163g Fett (47%) ● 107g Kohlenhydrate (14%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pistazien
188 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Käse & Cracker
8 Cracker(s)- 364 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
1 Sandwich(es)- 387 kcal

Abendessen

1030 kcal, 83g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
4 halbe Paprika(n)- 911 kcal

Day
2

3034 kcal ● 262g Protein (35%) ● 172g Fett (51%) ● 90g Kohlenhydrate (12%) ● 19g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pistazien
188 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

965 kcal, 51g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/2 Tasse(n)- 469 kcal



Thunfischsalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

970 kcal, 81g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Honig-Dijon-Lachs
13 1/2 oz- 904 kcal

Day
3

3119 kcal ● 257g Protein (33%) ● 186g Fett (54%) ● 77g Kohlenhydrate (10%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

485 kcal, 50g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Snacks

340 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pistazien
188 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1050 kcal, 45g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
786 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
265 kcal

Abendessen

970 kcal, 81g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Honig-Dijon-Lachs
13 1/2 oz- 904 kcal

Day
4

3115 kcal ● 226g Protein (29%) ● 171g Fett (49%) ● 115g Kohlenhydrate (15%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfache Mini-Quiches
3 Quiche(s)- 288 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
222 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1025 kcal, 66g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 307 kcal

Abendessen

1020 kcal, 68g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
785 kcal

Day
5

3099 kcal ● 208g Protein (27%) ● 185g Fett (54%) ● 104g Kohlenhydrate (13%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

425 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfache Mini-Quiches
3 Quiche(s)- 288 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
222 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Buffalo-Tofu
886 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Abendessen

1020 kcal, 68g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
785 kcal

Day
6

3063 kcal ● 231g Protein (30%) ● 169g Fett (50%) ● 104g Kohlenhydrate (14%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Mandel-Proteinbällchen

3 Bällchen- 405 kcal

Snacks

245 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grüner Proteinshake

130 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Buffalo-Tofu

886 kcal



Zuckerschoten

123 kcal

Abendessen

985 kcal, 78g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Day
7

3060 kcal ● 238g Protein (31%) ● 157g Fett (46%) ● 108g Kohlenhydrate (14%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

555 kcal, 27g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Mandel-Proteinbällchen

3 Bällchen- 405 kcal

Snacks

245 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grüner Proteinshake

130 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 56g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

416 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Abendessen

985 kcal, 78g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 Tasse (123g)
- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
- ☐ Mandelbutter
6 EL (94g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
8 3/4 Tasse (262g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ Tzatziki
5/8 Tasse(n) (140g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
8 Tasse (720g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Mandelmehl
3 EL (21g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Käse
2 oz (57g)
- ☐ Vollmilch
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Schweizer Käse
1/2 Tasse, gerieben (54g)

Süßwaren

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
10 1/2 g (10g)
- ☐ Salz
1/2 oz (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 Tasse (68g)
- ☐ Senfpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 1/4 TL, gemahlen (2g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
10 1/4 EL (mL)
- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
1 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (620g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Orange
1 Orange (154g)
- ☐ Banane
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (486g)
- ☐ Lachs
4 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (765g)

Backwaren

- ☐ Cracker
8 Cracker (28g)
- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Honig
2 1/4 EL (47g)

Getränke

- ☐ Wasser
20 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (488g)
- ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)
- ☐ Sellerie, roh
1 1/3 Bund (609g)
- ☐ Knoblauch
8 1/4 Zehe (25g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 TL (4g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ frischer Spinat
5 Tasse(n) (150g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 mittel (490g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 1/2 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2 2/3 lbs (1276g)
- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)
- ☐ Tempeh
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
9 1/4 EL (85g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
6 oz (170g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**
2 EL (35g)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 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.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Mini-Quiches

3 Quiche(s) - 288 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
4 EL, gerieben (27g)
Senfpulver
2 Prise (1g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
1/2 Tasse, gerieben (54g)
Senfpulver
4 Prise (1g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinförmchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mandel-Proteinbällchen

3 Bällchen - 405 kcal ● 19g Protein ● 31g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 1/2 EL (9g)

Mandelmehl

1 1/2 EL (11g)

Mandelbutter

3 EL (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 EL (17g)

Mandelmehl

3 EL (21g)

Mandelbutter

6 EL (94g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Käse & Cracker

8 Cracker(s) - 364 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Cracker(s)

Cracker

8 Cracker (28g)

Käse

2 oz (57g)

1. Käse in Scheiben schneiden und auf die Cracker legen. Servieren.

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 387 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Avocados, geschält & entkernt

1/3 Avocado(s) (67g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

5 Scheiben (52g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 469 kcal ● 12g Protein ● 36g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (77g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Dosen-Thunfisch

5 oz (142g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
 2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
 3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

Sesamsamen

2 TL (6g)

Öl

3 EL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

Sojasauce

4 EL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu

886 kcal ● 40g Protein ● 73g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

17 1/2 oz (496g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

5 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

6 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

35 oz (992g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

10 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

13 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch 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.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

416 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



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 Zucchinischeiben 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.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Ranch-Dip

222 kcal ● 2g Protein ● 20g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

4 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (180g)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)

Ranch-Dressing

6 EL (mL)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1/2 Orange (77g)

Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 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

4 halbe Paprika(n) - 911 kcal ● 82g Protein ● 49g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 4 halbe Paprika(n)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Honig-Dijon-Lachs

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g Protein ● 55g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Honig

1 EL (24g)

Dijon-Senf

2 1/4 EL (34g)

Lachs

2 1/4 Filet(s) (je ca. 170 g) (383g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe (7g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Honig

2 1/4 EL (47g)

Dijon-Senf

1/4 Tasse (68g)

Lachs

4 1/2 Filet(s) (je ca. 170 g) (765g)

1. Backofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
2. Die Hälfte des Senfs auf der Oberseite des Lachses verstreichen.
3. Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Oberseite des Lachses 1–2 Minuten anbraten.
4. Inzwischen den restlichen Senf, Honig und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Lachs auf ein gefettetes Backblech legen, mit der Hautseite nach unten, und die Honigmischung gleichmäßig auf der Oberseite verstreichen.
6. Ca. 15–20 Minuten backen, bis er durch ist.
7. Servieren.

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.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

785 kcal ● 65g Protein ● 37g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt

10 oz (284g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Tzatziki

1/3 Tasse(n) (70g)

Frank's RedHot Sauce

5 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt

1 1/4 lbs (567g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Tzatziki

5/8 Tasse(n) (140g)

Frank's RedHot Sauce

10 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Öl

4 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

1 lbs (454g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe (12g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

4 EL (48g)

Hot Sauce

4 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

8 Tasse (720g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-