

# Meal Plan - 3300 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

3340 kcal ● 210g Protein (25%) ● 227g Fett (61%) ● 84g Kohlenhydrate (10%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate](#)  
249 kcal



[Einfach angebratener Spinat](#)  
100 kcal



[Käse-Stick](#)  
2 Stück- 165 kcal

### Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Cracker](#)  
6 Stück(e)- 101 kcal



[Walnüsse](#)  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)  
1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1125 kcal, 40g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 94g Fett



[Walnusskruste-Tofu](#)  
989 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
136 kcal

### Abendessen

1060 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



[Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl](#)  
982 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)  
76 kcal

Day  
2

3337 kcal ● 207g Protein (25%) ● 215g Fett (58%) ● 109g Kohlenhydrate (13%) ● 35g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
249 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal

## Snacks

370 kcal, 24g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Cracker**  
6 Stück(e)- 101 kcal



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

1120 kcal, 36g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto**  
1 Sandwich(s)- 557 kcal



**Gemischte Nüsse**  
3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Abendessen

1060 kcal, 51g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
982 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

Day  
3

3292 kcal ● 223g Protein (27%) ● 192g Fett (52%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

515 kcal, 35g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate  
249 kcal



Einfach angebratener Spinat  
100 kcal



Käse-Stick  
2 Stück- 165 kcal

## Snacks

465 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse  
353 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
203 kcal



Pekannüsse  
1/2 Tasse- 366 kcal



Lachs Alfredo Pasta  
418 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 65g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Knoblauch-Collard Greens  
584 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki  
471 kcal

## Day 4

3340 kcal ● 239g Protein (29%) ● 194g Fett (52%) ● 122g Kohlenhydrate (15%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

### Snacks

465 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
353 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

990 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Lachs Alfredo Pasta**  
418 kcal

### Abendessen

1090 kcal, 90g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
288 kcal

## Day 5

3286 kcal ● 238g Protein (29%) ● 197g Fett (54%) ● 97g Kohlenhydrate (12%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

525 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

### Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Thunfisch und Cracker**  
284 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1035 kcal, 64g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl**  
918 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal

### Abendessen

1060 kcal, 64g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Honig-Dijon-Lachs**  
10 oz- 670 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
391 kcal

## Day 6

3313 kcal ● 243g Protein (29%) ● 190g Fett (52%) ● 105g Kohlenhydrate (13%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

585 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

### Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Thunfisch und Cracker

284 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1035 kcal, 64g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Tempeh-Power-Bowl

713 kcal

## Day 7

3258 kcal ● 256g Protein (31%) ● 181g Fett (50%) ● 99g Kohlenhydrate (12%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

585 kcal, 31g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

### Snacks

395 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Thunfisch und Cracker

284 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

980 kcal, 77g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

277 kcal



In der Pfanne gebratener Tilapia

9 oz- 335 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Sonnenblumenkerne

316 kcal



Tempeh-Power-Bowl

713 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch  
17 1/4 Zehe(n) (52g)
- Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (427g)
- frischer Spinat  
20 Tasse(n) (600g)
- Frischer Ingwer  
5 TL (10g)
- Brokkoli  
4 3/4 Tasse, gehackt (432g)
- Gurke  
2 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (803g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
29 1/4 oz (832g)
- Kale-Blätter  
1 Bund (191g)
- Zwiebel  
5 TL, fein gehackt (25g)
- Karotten  
2 1/3 mittel (142g)
- Rote Bete, roh  
3 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.) (246g)
- Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- Frische grüne Bohnen  
10 oz (283g)

## Milch- und Eierprodukte

- Parmesan  
6 EL (30g)
- Ei(er)  
16 groß (800g)
- Käsestange  
6 Stange (168g)
- Butter  
5 TL (23g)
- Käse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- Ziegenkäse  
6 oz (170g)
- Vollmilch  
5 2/3 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
2 oz (mL)
- Öl  
1/2 lbs (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen  
5 TL (15g)
- Walnüsse  
1/4 lbs (95g)
- Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- Mandeln  
1/4 lbs (106g)
- Pekannüsse  
1 Tasse, Hälften (99g)
- Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (99g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Andere

- gefrorener Blumenkohlreis  
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)
- Gemischte Blattsalate  
20 1/4 Tasse (608g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Alfredo-Soße  
1/2 Tasse (120g)
- Tzatziki  
1/6 Tasse(n) (42g)
- vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- Teriyaki-Soße  
1/3 Tasse (mL)

## Backwaren

- Cracker  
42 Cracker (147g)
- Brot  
2 Scheibe (64g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
1 EL (mL)
- Avocados  
4 Avocado(s) (829g)
- Zitrone  
1 klein (65g)
- Limettensaft  
1 1/3 fl oz (mL)

- Salatdressing  
1 1/4 Tasse (mL)
- Mayonnaise  
3 EL (mL)

### **Gewürze und Kräuter**

- Salz  
1/2 oz (12g)
- schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)
- Dijon-Senf  
3 EL (48g)
- getrockneter Dill  
1 EL (3g)
- frischer Basilikum  
4 Blätter (2g)
- Knoblauchpulver  
1/2 TL (1g)
- Rosmarin, getrocknet  
1 EL (4g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- fester Tofu  
2 1/3 lbs (1049g)
- Sojasauce  
13 EL (mL)
- Tempeh  
18 oz (510g)
- Hummus  
6 EL (90g)

### **Getränke**

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

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Pesto  
1 EL (16g)
- Frank's RedHot Sauce  
3 EL (mL)

### **Getreide und Teigwaren**

- ungekochte trockene Pasta  
3 oz (86g)

### **Fisch- und Schalentierprodukte**

- Lachs  
2 1/4 lbs (1039g)
- Dosen-Thunfisch  
1/2 lbs (255g)
- Tilapia, roh  
1/2 lbs (252g)

### **Süßwaren**

- Honig  
2 1/2 TL (18g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

#### Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Parmesan

2 EL (10g)

#### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 EL (4g)

#### Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Parmesan

6 EL (30g)

#### frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

### Einfach angebratener Spinat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

#### frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

### 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

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frischer Basilikum, gehackt**  
2 Blätter (1g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Basilikum, gehackt**  
4 Blätter (2g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

### Milch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Aubergine**  
3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

Für alle 2 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Walnusskruste-Tofu

989 kcal ● 37g Protein ● 85g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### **fester Tofu, abgetropft**

3/4 lbs (340g)

#### **Mayonnaise**

3 EL (mL)

#### **Walnüsse**

1/2 Tasse, gehackt (58g)

#### **Dijon-Senf**

1 1/2 EL (23g)

#### **Knoblauch, gewürfelt**

3 Zehe(n) (9g)

#### **Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

#### **Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

#### Butter, weich

1 EL (14g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

#### Pesto

1 EL (16g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
9 Tasse (270g)

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

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Lachs Alfredo Pasta

418 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### ungekochte trockene Pasta

1 1/2 oz (43g)

### Alfredo-Soße

4 EL (60g)

### frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

### Lachs

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

### Alfredo-Soße

1/2 Tasse (120g)

### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

### Lachs

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
3. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 14–16 Minuten backen, bis das Lachsfilet auseinanderfällt.
4. In der Zwischenzeit Alfredo-Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt. Spinat dazugeben und umrühren. 1–2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und, wenn er kühl genug zum Anfassen ist, in große Stücke zerteilen.
6. Pasta auf einen Teller geben und die Alfredo-Sauce darüber gießen. Mit Lachs und etwas Pfeffer toppen. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

918 kcal ● 61g Protein ● 61g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Gurke, gewürfelt

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)

### Karotten, dünn geschnitten

1 1/6 mittel (71g)

### Limettensaft

1 TL (mL)

### Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (117g)

### Teriyaki-Soße

2 1/3 EL (mL)

### Lachs

9 1/3 oz (265g)

### Öl

1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gurke, gewürfelt

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

### Karotten, dünn geschnitten

2 1/3 mittel (142g)

### Limettensaft

3/4 EL (mL)

### Avocados, gewürfelt

1 1/6 Avocado(s) (234g)

### Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

### Lachs

18 2/3 oz (529g)

### Öl

3 1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. 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.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Grüne Bohnen mit Mandeln & Zitrone

277 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



### **Frische grüne Bohnen, geputzt**

10 oz (283g)

#### **Salz**

1 1/4 Prise (1g)

#### **Mandeln**

2 1/2 EL, in Streifen (17g)

#### **Zitronensaft**

1 1/4 TL (mL)

#### **Butter**

2 TL (9g)

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die grünen Bohnen hinzufügen. Ca. 4–6 Minuten kochen, bis sie zart sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Wenn die Butter zischt, Mandeln hinzufügen und etwa eine Minute rösten, bis die Mandeln leicht gebräunt sind.
4. Zitronensaft und Salz hinzufügen und kurz weitere 30 Sekunden erhitzen.
5. Die Butter-Mandel-Mischung über die grünen Bohnen geben.
6. Servieren.

### **In der Pfanne gebratener Tilapia**

9 oz - 335 kcal ● 51g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### **Tilapia, roh**

1/2 lbs (252g)

#### **Salz**

3 Prise (2g)

#### **schwarzer Pfeffer**

3 Prise, gemahlen (1g)

#### **Olivenöl**

3/4 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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Cracker

6 Stück(e) - 101 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Cracker**  
6 Cracker (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cracker**  
12 Cracker (42g)

1. Guten Appetit.

---

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Walnüsse**  
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
6 EL, ohne Schale (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

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal ● 21g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

#### **Ziegenkäse**

3 oz (85g)

#### **getrockneter Dill**

1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

#### **Ziegenkäse**

6 oz (170g)

#### **getrockneter Dill**

1 EL (3g)

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

### Thunfisch und Cracker

284 kcal ● 21g Protein ● 12g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Cracker**

10 Cracker (35g)

#### **Dosen-Thunfisch**

3 oz (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Cracker**

30 Cracker (105g)

#### **Dosen-Thunfisch**

1/2 lbs (255g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe (8g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
3/4 lbs (354g)  
**Sesamsamen**  
2 1/2 TL (8g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 1/2 TL (5g)  
**Sojasauce**  
5 EL (mL)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
2 Tasse, zubereitet (319g)  
**Brokkoli**  
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe (15g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
1 1/2 lbs (709g)  
**Sesamsamen**  
5 TL (15g)  
**Öl**  
1/2 Tasse (mL)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
5 TL (10g)  
**Sojasauce**  
10 EL (mL)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)  
**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

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

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Knoblauch-Collard Greens

584 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



#### Knoblauch, fein gehackt

5 1/2 Zehe(n) (17g)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Grünkohl (Collard Greens)

29 1/3 oz (832g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



### Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

### Öl

3/4 EL (mL)

### Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

### Frank's RedHot Sauce

3 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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Vegane Wurst

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



Ergibt 3 Wurst(en)

### vegane Wurst

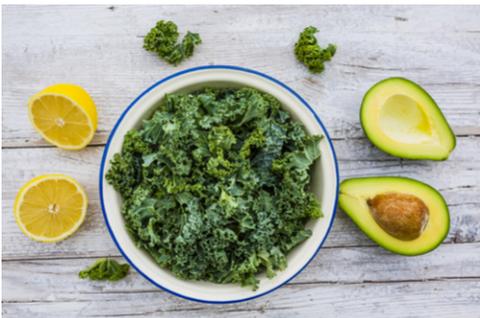
3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

### Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

### Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

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.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Honig-Dijon-Lachs

10 oz - 670 kcal ● 59g Protein ● 41g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

**Knoblauch, fein gehackt**

5/6 Zehe (3g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Honig**

2 1/2 TL (18g)

**Dijon-Senf**

5 TL (25g)

**Lachs**

1 2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (283g)

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.

---

### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Tomaten, gewürfelt**

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (103g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**Knoblauchpulver**

1/2 TL (1g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

5/6 Avocado(s) (168g)

**Limettensaft**

5 TL (mL)

**Zwiebel**

5 TL, fein gehackt (25g)

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.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sonnenblumenkerne**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tempeh-Power-Bowl

713 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl, getrennt**  
1 1/2 EL (mL)  
**Rote Bete, roh, geschält und in mundgerechte Stücke gehackt**  
1 1/2 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.)  
(123g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 EL (2g)  
**Sojasauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Hummus**  
3 EL (45g)  
**Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (102g)  
**Tempeh**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl, getrennt**  
3 EL (mL)  
**Rote Bete, roh, geschält und in mundgerechte Stücke gehackt**  
3 Rote Bete (ca. 5 cm Durchm.)  
(246g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 EL (4g)  
**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**Hummus**  
6 EL (90g)  
**Brokkoli**  
2 1/4 Tasse, gehackt (205g)  
**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Alufolie auf ein Backblech legen und die gehackten Rote Bete und den Brokkoli darauf verteilen.
3. Die Hälfte des Öls über das Gemüse geben, Rosmarin sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Das Gemüse so vermengen, dass alles gut bedeckt ist.
4. Das Gemüse etwa 25 Minuten im Ofen rösten, dabei einmal umrühren.
5. [Optional] Tempeh 10 Minuten in Wasser kochen, um eventuell vorhandene Bitterstoffe zu entfernen. Abgießen.
6. Tempeh in mundgerechte Würfel schneiden.
7. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das restliche Öl hinzufügen. Tempeh einlegen und etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht goldbraun braten.
8. Hummus und Sojasauce vermischen.
9. Wenn alle Komponenten fertig sind, das Gemüse anrichten, Tempeh hinzufügen und mit der Hummus-Sauce toppen.
10. Servieren.

---

## 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.
-