

Meal Plan - 3500 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

3507 kcal ● 272g Protein (31%) ● 191g Fett (49%) ● 118g Kohlenhydrate (13%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

600 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Erdbeeren](#)

1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal



[Eier mit Avocado und Salsa](#)

507 kcal

Snacks

460 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Geröstete Kichererbsen](#)

1/4 Tasse- 138 kcal



[Pekannüsse](#)

1/4 Tasse- 183 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

1135 kcal, 95g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Avocado-Thunfischsalat](#)

873 kcal



[Milch](#)

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

1045 kcal, 78g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)

10 1/2 oz- 741 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

302 kcal

Day
2

3511 kcal ● 279g Protein (32%) ● 197g Fett (50%) ● 100g Kohlenhydrate (11%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

600 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Erdbeeren

1 3/4 Tasse(n)- 91 kcal



Eier mit Avocado und Salsa

507 kcal

Snacks

460 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 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

1145 kcal, 99g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Süßkartoffelspalten

261 kcal



Cajun-Kabeljau

16 oz- 499 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

1035 kcal, 81g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Brokkoli

4 Tasse(n)- 116 kcal



Käsiger Knoblauch-Lachs

917 kcal

Day
3

3498 kcal ● 320g Protein (37%) ● 176g Fett (45%) ● 122g Kohlenhydrate (14%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

565 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Dunkle Schokolade
8 Quadrat(e)- 479 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
230 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 99g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Süßkartoffelspalten
261 kcal



Cajun-Kabeljau
16 oz- 499 kcal



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

1100 kcal, 116g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Überbackener Tilapia
20 oz- 850 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

Day
4

3446 kcal ● 283g Protein (33%) ● 189g Fett (49%) ● 105g Kohlenhydrate (12%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Dunkle Schokolade
8 Quadrat(e)- 479 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen
230 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 62g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Brokkoli mit Butter
3 1/2 Tasse- 467 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
628 kcal

Abendessen

1100 kcal, 116g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Überbackener Tilapia
20 oz- 850 kcal



Süßkartoffelpüree mit Butter
249 kcal

Day
5

3466 kcal ● 255g Protein (29%) ● 201g Fett (52%) ● 104g Kohlenhydrate (12%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

415 kcal, 36g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 62g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse- 467 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal

Abendessen

1165 kcal, 65g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Lachs mit Orange & Rosmarin

10 oz- 774 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal

Day
6

3502 kcal ● 224g Protein (26%) ● 227g Fett (58%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

405 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal

Abendessen

1170 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs- 948 kcal

Day
7

3502 kcal ● 224g Protein (26%) ● 227g Fett (58%) ● 103g Kohlenhydrate (12%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

520 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

405 kcal, 7g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal

Abendessen

1170 kcal, 73g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs- 948 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (60g)
- Tomaten
4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (491g)
- Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- Gefrorener Brokkoli
11 Tasse (1001g)
- Knoblauch
6 1/4 Zehe(n) (19g)
- Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- Frischer Ingwer
1/2 oz (13g)
- Brokkoli
1 1/2 lbs (681g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch
4 1/2 Dose (788g)
- Tilapia, roh
3 lbs (1414g)
- Kabeljau, roh
2 lbs (907g)
- Lachs
2 1/2 lbs (1077g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
14 Tasse (420g)
- Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)
- Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
- gefrorener Blumenkohlreis
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/6 oz (6g)
- Salz
3/4 oz (21g)
- Cajun-Gewürz
1/4 Tasse (24g)
- frischer Basilikum
2 1/2 Blätter (1g)

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch
4 3/4 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)
8 groß (400g)
- Parmesan
6 1/2 EL (41g)
- Butter
1 Stange (117g)
- Käsestange
12 Stange (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- Mandeln
6 oz (172g)
- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- Geröstete Cashews
6 EL (51g)
- Kokosmilch (Dose)
3/4 Dose (mL)
- Sesamsamen
5 TL (15g)

Getränke

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

Fette und Öle

- Olivenöl
3 oz (mL)
- Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- Öl
7 oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl
1/4 Tasse(n) (36g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)

Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)

Obst und Fruchtsäfte

Limettensaft
1 fl oz (mL)

Avocados
5 Avocado(s) (972g)

Erdbeeren
3 1/2 Tasse, ganz (504g)

Zitronensaft
2 1/2 fl oz (mL)

Orange
4 2/3 Orange (719g)

Salsa
6 EL (108g)

Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Süßwaren

Zartbitterschokolade, 70–85 %
16 Quadrat(e) (160g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Tempeh
1 lbs (454g)

fester Tofu
1 1/2 lbs (709g)

Sojasauce
10 EL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeeren

1 3/4 Tasse(n) - 91 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren

1 3/4 Tasse, ganz (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

3 1/2 Tasse, ganz (504g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eier mit Avocado und Salsa

507 kcal ● 17g Protein ● 39g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salsa

3 EL (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, gewürfelt

2 Avocado(s) (402g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Salsa

6 EL (108g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten (Rührei, Spiegelei usw.).
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfelter Avocado und Salsa belegen.
3. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Dunkle Schokolade

8 Quadrat(e) - 479 kcal ● 6g Protein ● 34g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
16 Quadrat(e) (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 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.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
4 Stange (112g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
12 Stange (336g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 TL (6g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Cajun-Kabeljau

16 oz - 499 kcal ● 82g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1 3/4 EL (12g)

Kabeljau, roh

16 oz (453g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 3/4 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 Tasse (24g)

Kabeljau, roh

2 lbs (907g)

1. Die Kabeljaufilets auf allen Seiten mit Cajun-Gewürz würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
3. Den Kabeljau in die Pfanne geben und jede Seite 2–3 Minuten braten, bis er durchgegart und flockig ist.
4. Kurz ruhen lassen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brokkoli mit Butter

3 1/2 Tasse - 467 kcal ● 10g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1/4 Tasse (50g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)
Salz
1/4 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1/2 Tasse (99g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)
Salz
1/2 TL (1g)

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

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal ● 52g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)
Öl
1 EL (mL)
Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt
1 lbs (454g)
Öl
2 EL (mL)
Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Thunfisch-Gurken-Häppchen

230 kcal ● 34g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Dosen-Thunfisch

2 Päckchen (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Dosen-Thunfisch

6 Päckchen (444g)

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

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 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

3/4 Gurke - 45 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

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.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 TL (mL)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
 2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
 3. Servieren und essen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Mandeln paniertes Tilapia

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



Ergibt 10 1/2 oz

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)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Brokkoli

4 Tasse(n) - 116 kcal ● 11g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Käsiger Knoblauch-Lachs

917 kcal ● 70g Protein ● 67g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe(n) (4g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

frischer Basilikum, gehackt

2 1/2 Blätter (1g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Lachs

10 oz (284g)

Parmesan

6 1/2 EL (41g)

1. Ofen auf 180 °C (350 °F) vorheizen.
 2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einsprühen. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Beiseitestellen.
 3. In einer kleinen Schüssel Käse, Knoblauch, Zitrone, Basilikum, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer kombinieren und gut vermischen.
 4. Die Käsemischung gleichmäßig auf jedem Filet verteilen.
 5. Im Ofen 13 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Überbackener Tilapia

20 oz - 850 kcal ● 113g Protein ● 43g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

5 Prise (4g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/4 TL (8g)

Olivenöl

5 EL (mL)

Tilapia, roh

2 1/2 lbs (1120g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Zitronensaft

2 1/2 EL (mL)

1. Grill des Ofens vorheizen. Grillblech einfetten oder mit Aluminiumfolie auslegen.
2. Tilapia mit Olivenöl bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Filets in einer einzigen Lage auf das vorbereitete Blech legen.
5. Einige Zentimeter unter der Hitze 2–3 Minuten grillen. Filets wenden und weitergrillen, bis der Fisch sich leicht mit einer Gabel löst, ca. 2 Minuten.

Süßkartoffelpüree mit Butter

249 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 TL (9g)

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 TL (18g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Lachs mit Orange & Rosmarin

10 oz - 774 kcal ● 60g Protein ● 44g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

Salz

1/2 TL (3g)

Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

Zitronensaft

2 1/2 TL (mL)

Orange

1 2/3 Orange (257g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Lachs

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

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.

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

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:

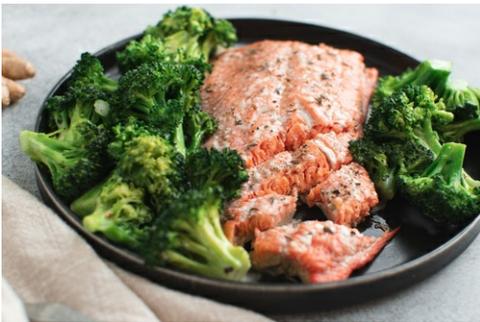
Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs & Kokos-Ingwer-Brokkoli

9 oz Lachs - 948 kcal ● 62g Protein ● 69g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 1/2 Stängel (227g)

Kokosmilch (Dose)

3/8 Dose (mL)

Lachs

1/2 lbs (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und dünn geschnitten

1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

Brokkoli, in Röschen zerteilt

3 Stängel (453g)

Kokosmilch (Dose)

3/4 Dose (mL)

Lachs

18 oz (510g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Ein Backblech einfetten und den Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen. Den Lachs mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 12–18 Minuten backen oder bis der Lachs durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokosmilch, Ingwerscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen und offen etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Lachs und Brokkoli anrichten. 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.
-