Ernährungsplan - 1500 Kalorien pescetarischer Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1 1486 kcal 116g Protein (31%) 57g Fett (35%) 111g Kohlenhydrate (30%) 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück
235 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Mittagessen
425 kcal, 20g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Garnelen-Scampi
348 kcal

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks
250 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Abendessen
470 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Linsen
174 kcal

In der Pfanne gebratener Tilapia
8 oz- 298 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 2 1486 kcal 116g Protein (31%) 57g Fett (35%) 111g Kohlenhydrate (30%) 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück
235 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks
250 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen
425 kcal, 20g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Garnelen-Scampi
348 kcal

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen
470 kcal, 57g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Linsen
174 kcal

In der Pfanne gebratener Tilapia
8 oz- 298 kcal

Tag 3 1524 kcal 95g Protein (25%) 85g Fett (50%) 70g Kohlenhydrate (18%) 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück
230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks
210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Mittagessen
510 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen
470 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett

Gemischtes Gemüse
1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
420 kcal

Tag 4

1524 kcal 95g Protein (25%) 85g Fett (50%) 70g Kohlenhydrate (18%) 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Mittagessen

510 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett

Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Snacks

210 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Abendessen

470 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett

Gemischtes Gemüse
1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
420 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 5 1437 kcal 116g Protein (32%) 56g Fett (35%) 90g Kohlenhydrate (25%) 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück
230 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Mittagessen
500 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Snacks
155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
155 kcal

Abendessen
445 kcal, 42g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Einfacher gebratener Kabeljau
5 1/3 oz- 198 kcal

Linsen
174 kcal

Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 6 1547 kcal 99g Protein (26%) 74g Fett (43%) 99g Kohlenhydrate (26%) 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück
270 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen
500 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Snacks
155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
155 kcal

Abendessen
515 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal

Erbsen
71 kcal

Proteinergänzung(en)
110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Tag 7

1493 kcal 97g Protein (26%) 54g Fett (33%) 134g Kohlenhydrate (36%) 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

155 kcal, 16g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt
155 kcal

Mittagessen

445 kcal, 20g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 6g Fett

Linsensuppe mit Gemüse
185 kcal

Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

515 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 28g Fett

Lachsburger
1 Burger(s)- 442 kcal

Erbsen
71 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Einkaufsliste

Getränke

- [ ] Wasser
  10 1/4 Tasse(n) (2429mL)
- [ ] Proteinpulver
  7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Salz
  1 TL (5g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/4 EL, gemahlen (2g)
- [ ] Zimt (gemahlen)
  3 Prise (1g)
- [ ] Apfelessig
  1/2 EL (7g)
- [ ] getrockneter Dill
  4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Linsen, roh
  1 Tasse (176g)
- [ ] Tempeh
  1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  1 2/3 oz (53mL)
- [ ] Öl
  1 1/3 oz (40mL)
- [ ] Mayonnaise
  3 EL (45mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- [ ] Tilapia, roh
  1 lbs (448g)
- [ ] Garnelen, roh
  4 oz (114g)
- [ ] Jakobsmuscheln
  10 oz (283g)
- [ ] Kabeljau, roh
  1/3 lbs (151g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Fruchtsaft
  8 fl oz (240mL)

Getreide und Teigwaren

- [ ] ungekochte trockene Pasta
  2 oz (57g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Schalotten
  1 EL, gehackt (10g)
- [ ] Knoblauch
  6 1/3 Zehe(n) (19g)
- [ ] gemischtes Tiefkühlgemüse
  2 1/4 Tasse (304g)
- [ ] Rosenkohl
  1 1/2 Tasse (132g)
- [ ] gefrorene Erbsen
  1 1/3 Tasse (179g)
- [ ] Kale-Blätter
  1/3 Tasse, gehackt (13g)

Andere

- [ ] Coleslaw-Mischung
  4 Tasse (360g)
- [ ] Lachs-Burger-Patty
  2 Frikadelle (226g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  1/2 Tasse (15g)
- [ ] Nährhefe
  1 TL (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Hot Sauce
  2 TL (10mL)
- [ ] Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
  2 Dose (≈540 g) (1052g)
- [ ] Gemüsebrühe (servierbereit)
  2/3 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Sonnenblumenkerne
  2 EL (24g)
- [ ] Walnüsse
  2 oz (53g)
- [ ] Mandelbutter
  1 1/2 EL (24g)
- [ ] Mandeln
  9 Mandel (11g)

Backwaren

- [ ] Himbeeren
  3 Tasse (349g)
- [ ] Zitronensaft
  1/2 EL (8mL)
- [ ] Äpfel
  1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
- [ ] Pfirsich
  2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Snacks

- [ ] großer Müsliriegel
  2 Riegel (74g)
- [ ] kleiner Müsliriegel
  2 Riegel (50g)
- [ ] proteinreicher Müsliriegel
  2 Riegel (80g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Butter
  5/8 Stange (65g)
- [ ] Schlagsahne
  5 1/2 fl oz (164mL)
- [ ] Parmesan
  1/2 EL (3g)
- [ ] Vollmilch
  2 Tasse(n) (480mL)
- [ ] Käsestange
  2 Stange (56g)
- [ ] Ei(er)
  3 groß (150g)
- [ ] MagerHüttenkäse (1% Fett)
  1 1/2 Tasse (339g)
- [ ] Brot
  5 Scheibe (160g)
- [ ] Hamburgerbrötchen
  2 Brötchen (102g)
- [ ] Naan-Brot
  1 Stück(e) (90g)

Süßwaren

- [ ] Gelee
  2 TL (14g)
- [ ] Ahornsirup
  2 TL (10mL)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal 1g Protein 0g Fett 13g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal 4g Protein 7g Fett 22g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal 1g Protein 0g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal 6g Protein 6g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (1mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (4mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal 4g Protein 5g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal 1g Protein 0g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. **Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.**

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal 10g Protein 12g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. **Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.**

Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Garnelen-Scampi

348 kcal 17g Protein 21g Fett 23g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 EL (14g)
Schlagsahne
1 1/2 EL (23mL)
ungekochte trockene Pasta
1 oz (29g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (30mL)
Parmesan
1/4 EL (1g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 EL, gehackt (5g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 EL (28g)
Schlagsahne
3 EL (45mL)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (59mL)
Parmesan
1/2 EL (3g)
Schalotten, fein gehackt
1 EL, gehackt (10g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Garnelen, roh, geschält und entdarmt
4 oz (114g)

1. Die Garnelen säubern und die Pasta nach Packungsanweisung kochen.\r\nWährend die Pasta kocht, Schalotte und Knoblauch fein hacken.\r\nWenn die Pasta fertig ist, in eine separate Schüssel geben. In den Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, die Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald sie geschmolzen und heiß ist, die Garnelen hinzufügen. Die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie fest werden und leicht rosa sind.\r\nKnoblauch und Schalotte etwa 30 Sekunden in die Pfanne geben, um sie weich zu machen. Schnelles Arbeiten, damit die Garnelen nicht übergaren.\r\nSahne einrühren und erhitzen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.\r\nDie Pasta in den Topf geben und nur so lange erwärmen, bis die Pasta mit der Sauce bedeckt ist und die Nudeln wieder warm sind.\r\nAuf eine Servierschale geben und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen (optional).

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal 29g Protein 21g Fett 16g Kohlenhydrate 13g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
Hot Sauce
1 TL (5mL)
Sonnenblumenkerne
1 EL (12g)
Öl
2 TL (10mL)
Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
Hot Sauce
2 TL (10mL)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Öl
4 TL (20mL)
Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)

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.

Walnüsse

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3

An Tag 5 und Tag 6 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal 4g Protein 19g Fett 12g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 TL (5mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (11mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 TL (10mL)
Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Olivenöl
1 1/2 EL (23mL)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal 18g Protein 7g Fett 23g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4

An Tag 7 essen

Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal 12g Protein 1g Fett 26g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
1/3 Tasse, gehackt (13g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Knoblauch
1/3 Zehe(n) (1g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal 9g Protein 5g Fett 43g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal 3g Protein 5g Fett 15g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal 1g Protein 1g Fett 4g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal 4g Protein 5g Fett 17g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)
Gelee
2 TL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Snacks 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal 16g Protein 7g Fett 4g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)
Mandeln
3 Mandel (4g)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Mandelbutter
1 1/2 EL (24g)
Mandeln
9 Mandel (11g)
Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

174 kcal 12g Protein 1g Fett 25g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (474mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

In der Pfanne gebratener Tilapia

8 oz - 298 kcal 45g Protein 13g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (10mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
Tilapia, roh
1/2 lbs (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (20mL)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
Tilapia, roh
16 oz (448g)

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.

Abendessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal 2g Protein 0g Fett 6g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal 19g Protein 35g Fett 7g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Jakobsmuscheln
5 oz (142g)
Öl
1/2 EL (8mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Schlagsahne
4 EL (60mL)
Zitronensaft
1/4 EL (4mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Jakobsmuscheln
10 oz (283g)
Öl
1 EL (15mL)
Butter
1 EL (14g)
Schlagsahne
1/2 Tasse (120mL)
Zitronensaft
1/2 EL (8mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

Abendessen 3

An Tag 5 essen

Einfacher gebratener Kabeljau

5 1/3 oz - 198 kcal 27g Protein 10g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 5 1/3 oz

Olivenöl
2 TL (10mL)
Kabeljau, roh
1/3 lbs (151g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.\r\nOlivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.\r\nBeide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.\r\nDie Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab. Servieren.

Linsen

174 kcal 12g Protein 1g Fett 25g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal 3g Protein 1g Fett 10g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Lachsburger

1 Burger(s) - 442 kcal 20g Protein 28g Fett 27g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs-Burger-Patty
1 Frikadelle (113g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (23mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (1mL)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs-Burger-Patty
2 Frikadelle (226g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Mayonnaise
3 EL (45mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (3mL)
Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Lachsburger in die Pfanne geben und etwa 4–6 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
2. In der Zwischenzeit Mayo und Dill verrühren.
3. Den Lachsburger auf das Brötchen legen, mit Mayo und Salat belegen. Servieren.

Erbsen

71 kcal 5g Protein 0g Fett 8g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorene Erbsen
2/3 Tasse (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal 24g Protein 1g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
1 Tasse(n) (237mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
Wasser
7 Tasse(n) (1659mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.