

# Meal Plan - 1500-Kalorien pescetarisch eiweißreich 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

1566 kcal ● 138g Protein (35%) ● 47g Fett (27%) ● 120g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Hummus-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 146 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Paprikastreifen und Hummus](#)

170 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 18g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Gesunder Krautsalat](#)

80 kcal



[Spinat-Parmesan-Pasta](#)

365 kcal

## Abendessen

420 kcal, 42g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Mais](#)

185 kcal



[Einfaches gebratenes Thunfischsteak](#)

5 1/3 oz- 235 kcal

Day 2 1531 kcal ● 134g Protein (35%) ● 81g Fett (48%) ● 45g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Snacks

170 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

430 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal

### Abendessen

400 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Honig-Dijon-Lachs

4 oz- 268 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

---

Day 3 1496 kcal ● 135g Protein (36%) ● 76g Fett (46%) ● 52g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

190 kcal, 5g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal

### Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

430 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal

### Abendessen

400 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Honig-Dijon-Lachs

4 oz- 268 kcal



Brokkoli mit Butter

1 Tasse- 134 kcal

Day 4 1466 kcal ● 155g Protein (42%) ● 48g Fett (30%) ● 82g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

190 kcal, 5g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal

### Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal



**Erdnuss-Tempeh**

2 Unze Tempeh- 217 kcal

### Abendessen

445 kcal, 56g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Cajun-Tilapia**

9 oz- 297 kcal



**Couscous**

151 kcal

## Day 5

1534 kcal ● 152g Protein (40%) ● 44g Fett (26%) ● 104g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**

3 Ei(s)- 208 kcal

### Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**

115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

480 kcal, 18g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**

255 kcal



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal

### Abendessen

385 kcal, 37g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brokkoli**

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**

4 oz- 282 kcal

Day  
6

1534 kcal ● 152g Protein (40%) ● 44g Fett (26%) ● 104g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 18g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal

## Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
115 kcal

## Abendessen

385 kcal, 37g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brokkoli**  
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



**Mit Mandeln paniertes Tilapia**  
4 oz- 282 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
7

1519 kcal ● 134g Protein (35%) ● 48g Fett (28%) ● 114g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

210 kcal, 19g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal

## Snacks

185 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Thunfisch-Gurken-Häppchen**  
115 kcal

## Abendessen

480 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
332 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Maiskörner  
1 1/3 Tasse (181g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ frischer Spinat  
1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)
- ☐ Paprika  
2 1/2 groß (402g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 Tasse (819g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Gurke  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (45g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh  
1/3 lbs (151g)
- ☐ Lachs  
1 lbs (454g)
- ☐ Tilapia, roh  
1 lbs (476g)
- ☐ Dosen-Thunfisch  
3 Päckchen (222g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
- ☐ Öl  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
3 EL (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
18 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Süßwaren

- ☐ Honig  
3 1/2 TL (25g)

## Andere

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ Salz  
1/8 oz (2g)
- ☐ Dijon-Senf  
4 TL (20g)
- ☐ frischer Basilikum  
2 Blätter (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 TL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
3 Prise (1g)
- ☐ Chiliflocken  
3 Prise (1g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (228g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)
- ☐ Allzweckmehl  
1/4 Tasse(n) (28g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
1/2 lbs (237g)
- ☐ Sojasauce  
1/2 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter  
1 EL (16g)
- ☐ Tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ Linsen, roh  
3 EL (36g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe (128g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
2 3/4 oz (77g)

## Obst und Fruchtsäfte

☐ Coleslaw-Mischung  
1/4 Packung (≈400 g) (99g)

☐ Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

☐ Nährhefe  
1/4 EL (1g)

☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
1 1/2 Fleischbällchen (45g)

☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)

☐ Himbeeren  
4 Tasse (492g)

☐ Klementinen  
10 Frucht (740g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Apfelessig  
3/4 EL (mL)

☐ Pasta-Sauce  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

## Milch- und Eierprodukte

☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)

☐ Parmesan  
1/2 Tasse (46g)

☐ Butter  
3/8 Stange (48g)

☐ Käsestange  
4 Stange (112g)

☐ Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)

☐ Ei(er)  
9 groß (450g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hummus

2 1/2 EL (38g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

5 EL (75g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Toast mit Butter

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Butter

1 TL (5g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Butter

2 TL (9g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

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

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)

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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gesunder Krautsalat

80 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Honig

1/2 EL (11g)

#### Coleslaw-Mischung

1/4 Packung (≈400 g) (99g)

#### Apfelessig

3/4 EL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt, Essig, Honig und etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.
2. Krautsalatsmischung in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen. Servieren.

## Spinat-Parmesan-Pasta

365 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

### Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

### Salz

1 Prise (1g)

### Parmesan

2 EL (13g)

### frischer Spinat

1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)

### Butter

3/4 EL (11g)

### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Käsiger Knoblauch-Lachs

367 kcal ● 28g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

### Öl

1/2 EL (mL)

### frischer Basilikum, gehackt

1 Blätter (1g)

### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

### Lachs

4 oz (113g)

### Parmesan

2 1/2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

### Öl

1 EL (mL)

### frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

### Zitronensaft

1 EL (mL)

### Lachs

1/2 lbs (227g)

### Parmesan

1/3 Tasse (33g)

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.

## Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1/2 groß (82g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### 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.

### Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

**Nährhefe**

1/4 EL (1g)

**Sojasauce**

1/2 TL (mL)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Tempeh**

2 oz (57g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

---

## Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Pasta-Sauce**

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

**Klementine**

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

**Mittagessen 5** [🔗](#)  
An Tag 7 essen

**Klementine**

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Klementine(n)

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

**Linsen-Grünkohl-Salat**

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3 Prise (1g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

3 Prise (1g)

**Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (45g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Mandeln**

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

**Zitronensaft**

3/4 EL (mL)

**Linsen, roh**

3 EL (36g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika**

1 mittel (119g)

**Hummus**

1/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**

2 mittel (238g)

**Hummus**

2/3 Tasse (162g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

### **Dosen-Thunfisch**

1 Päckchen (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

### **Dosen-Thunfisch**

3 Päckchen (222g)

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

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

---

### Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### **Gefrorene Maiskörner**

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

## Einfaches gebratenes Thunfischsteak

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g Protein ● 10g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Ergibt 5 1/3 oz

**Gelbflossen-Thunfischsteaks, roh**

1/3 lbs (151g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

1. Beide Seiten der Steaks mit Olivenöl einreiben. \r\nBeide Seiten großzügig mit Salz, Pfeffer und weiteren gewünschten Gewürzen würzen. \r\nEine Pfanne auf hohe Hitze stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Thunfischsteaks hinzufügen. Für selten bis medium-rare etwa 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Falls Sie Thunfisch stärker durchgegart bevorzugen, die Steaks pro Seite 1–2 Minuten länger braten. Nicht zu lange garen, da Thunfisch sonst trocken werden kann. \r\nDen Thunfisch aus der Pfanne nehmen und 1–2 Minuten ruhen lassen. \r\nDen Thunfisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Honig-Dijon-Lachs

4 oz - 268 kcal ● 24g Protein ● 16g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/3 Zehe (1g)

#### **Olivenöl**

1/4 EL (mL)

#### **Honig**

1 TL (7g)

#### **Dijon-Senf**

2 TL (10g)

#### **Lachs**

2/3 Filet(s) (je ca. 170 g) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

2/3 Zehe (2g)

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Honig**

2 TL (14g)

#### **Dijon-Senf**

4 TL (20g)

#### **Lachs**

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

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.

### Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Butter**

1 EL (14g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Butter**

2 EL (28g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Cajun-Tilapia

9 oz - 297 kcal ● 51g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Tilapia, roh

1/2 lbs (252g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Cajun-Gewürz

1 TL (3g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Eine 23x33 cm (9x13 Zoll) Auflaufform einfetten.
2. Die Tilapiafilets in die Auflaufform legen und beide Seiten mit Öl und Cajun-Gewürz bestreichen.
3. Die Form abdecken und 15–20 Minuten backen, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilt.

### Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

7 Tasse (637g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mit Mandeln paniertes Tilapia

4 oz - 282 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Tilapia, roh

4 oz (112g)

### Mandeln

2 2/3 EL, in Streifen (18g)

### Olivenöl

1 TL (mL)

### Salz

2/3 Prise (0g)

### Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Tilapia, roh

1/2 lbs (224g)

### Mandeln

1/3 Tasse, in Streifen (36g)

### Olivenöl

2 TL (mL)

### Salz

1 1/3 Prise (1g)

### Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (28g)

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.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



### Vegane Fleischbällchen, gefroren

1 1/2 Fleischbällchen (45g)

### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

# 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.
-