

Meal Plan - 1200 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 1240 kcal ● 120g Protein (39%) ● 57g Fett (41%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



[Gekochte Eier](#)
3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Avocado-Thunfisch-Sandwich](#)
1 Sandwich(es)- 370 kcal



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

Abendessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Vegane Wurst](#)
1 Wurst(en)- 268 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
119 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1240 kcal ● 120g Protein (39%) ● 57g Fett (41%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



[Gekochte Eier](#)
3 Ei(s)- 208 kcal

Mittagessen

480 kcal, 32g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Avocado-Thunfisch-Sandwich](#)
1 Sandwich(es)- 370 kcal



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

Abendessen

385 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Vegane Wurst](#)
1 Wurst(en)- 268 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
119 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1215 kcal ● 91g Protein (30%) ● 69g Fett (51%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinreiche Rühreier
99 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1215 kcal ● 91g Protein (30%) ● 69g Fett (51%) ● 43g Kohlenhydrate (14%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinreiche Rühreier
99 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

410 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Mittagessen

470 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1157 kcal ● 106g Protein (37%) ● 60g Fett (47%) ● 38g Kohlenhydrate (13%) ● 10g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

175 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Proteinreiche Rühreier
99 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Cajun-Tofu
314 kcal

Mittagessen

385 kcal, 31g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1199 kcal ● 116g Protein (39%) ● 66g Fett (50%) ● 26g Kohlenhydrate (9%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

395 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

335 kcal, 26g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Caprese-Salat
142 kcal



Einfacher Lachs
3 oz- 192 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1199 kcal ● 116g Protein (39%) ● 66g Fett (50%) ● 26g Kohlenhydrate (9%) ● 8g Ballaststoffe (3%)

Frühstück

310 kcal, 20g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

395 kcal, 34g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
1 halbe Paprika(n)- 228 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Mittagessen

335 kcal, 26g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Caprese-Salat
142 kcal



Einfacher Lachs
3 oz- 192 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5/6 Packung (≈155 g) (126g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Zwiebel
2/3 klein (48g)
- ☐ Zucchini
3 groß (969g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (270g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 1/4 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
- ☐ frischer Basilikum
11 g (11g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/4 oz (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
6 EL (85g)
- ☐ Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)

☐ Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (473g)

☐ Lachs
6 oz (170g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 EL (28g)
Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
6 EL (85g)
Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiemischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, fein gehackt

1/8 klein (9g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

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

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Zwiebel, fein gehackt**

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

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.

Fruchtsaft

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



Ergibt 1/2 Tasse

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Frischer Mozzarella

2 oz (57g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Einfacher Lachs

3 oz - 192 kcal ● 17g Protein ● 14g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 TL (mL)

Lachs

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Lachs

6 oz (170g)

1. Lachs mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Entweder in der Pfanne braten oder im Ofen backen: **PFANNENBRATEN**: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lachs in die Pfanne legen, bei Haut vorhanden zuerst mit der Hautseite nach unten. Etwa 3–4 Minuten auf jeder Seite braten, oder bis der Lachs goldbraun und durchgegart ist. **BACKEN**: Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Die gewürzten Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.
3. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

119 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
2 1/4 Zehe(n) (7g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Öl
3/4 EL (mL)
Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

3 groß (969g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
 2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
 3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

1 halbe Paprika(n) - 228 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1/2 Dose (86g)

Zwiebel

1/8 klein (9g)

Paprika

1/2 groß (82g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-