

# Meal Plan - 1300 Kalorien pescetarisch 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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1366 kcal ● 107g Protein (31%) ● 75g Fett (49%) ● 40g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

225 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Eier mit Tomate und Avocado](#)

163 kcal



[Gebratener Grünkohl](#)

61 kcal

## Mittagessen

375 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Stückige Dosenuppe \(nicht cremig\)](#)

1/2 Dose- 124 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

## Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Thunfisch-Gurken-Häppchen](#)

115 kcal



[Trauben](#)

29 kcal

## Abendessen

460 kcal, 23g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

235 kcal



[Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat](#)

1 halbe Paprika(n)- 228 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1303 kcal ● 118g Protein (36%) ● 68g Fett (47%) ● 40g Kohlenhydrate (12%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

225 kcal, 9g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal



### Gebratener Grünkohl

61 kcal

## Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal



### Trauben

29 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal



### Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

## Abendessen

355 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

4 oz- 268 kcal



### Gebratener Mais und Limabohnen

89 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1288 kcal ● 129g Protein (40%) ● 65g Fett (45%) ● 36g Kohlenhydrate (11%) ● 11g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

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



### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 30g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal



### Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

## Abendessen

355 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

4 oz- 268 kcal



### Gebratener Mais und Limabohnen

89 kcal

## Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Thunfisch-Gurken-Häppchen

115 kcal



### Trauben

29 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1266 kcal ● 99g Protein (31%) ● 76g Fett (54%) ● 36g Kohlenhydrate (11%) ● 9g Ballaststoffe (3%)

## Frühstück

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



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

## Mittagessen

415 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



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



[Geröstete Mandeln](#)  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

## Snacks

140 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Thunfisch und Cracker](#)  
142 kcal

## Abendessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Buffalo-Tofu](#)  
177 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)  
161 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day 5 1320 kcal ● 95g Protein (29%) ● 73g Fett (50%) ● 49g Kohlenhydrate (15%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

215 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)  
160 kcal



[Himbeeren](#)  
3/4 Tasse- 54 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



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



[Geröstete Mandeln](#)  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

## Snacks

140 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Thunfisch und Cracker](#)  
142 kcal

## Abendessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel](#)  
387 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day 6 1342 kcal ● 102g Protein (30%) ● 74g Fett (49%) ● 42g Kohlenhydrate (12%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

215 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)  
160 kcal



[Himbeeren](#)  
3/4 Tasse- 54 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)  
3 oz- 212 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
115 kcal



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

## Abendessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel](#)  
387 kcal

## Snacks

140 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Geröstete Paprika-Keile mit Käse & Pesto](#)  
2 Keil(e)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day 7 1259 kcal ● 99g Protein (32%) ● 67g Fett (48%) ● 40g Kohlenhydrate (13%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

215 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel](#)  
160 kcal



[Himbeeren](#)  
3/4 Tasse- 54 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Mit Mandeln paniertes Tilapia](#)  
3 oz- 212 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
115 kcal



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

## Abendessen

305 kcal, 21g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Tomaten-Gurken-Salat](#)  
71 kcal



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)  
2 Spieße- 233 kcal

## Snacks

140 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Geröstete Paprika-Keile mit Käse & Pesto](#)  
2 Keil(e)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1/2 Dose (~540 g) (263g)
- Frank's RedHot Sauce  
4 TL (mL)
- Pesto  
1 EL (16g)

## Milch- und Eierprodukte

- Käsestange  
1 Stange (28g)
- Ei(er)  
11 groß (550g)
- Butter  
3/8 Stange (41g)
- Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- Frischer Mozzarella  
1 1/3 oz (38g)
- geriebener Mozzarella  
2 oz (57g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
5 oz (143g)
- Walnüsse  
4 EL, gehackt (28g)

## Getränke

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Tomaten  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (268g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (39g)
- Paprika  
1 1/3 groß (215g)
- Kale-Blätter  
6 oz (165g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
2 Tasse (242g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- Salz  
5 g (5g)
- Knoblauchpulver  
2 Prise (1g)
- frischer Basilikum  
3 g (3g)
- Thymian, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)
- Apfelessig  
1/2 EL (7g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
2 3/4 EL (mL)
- Öl  
3/4 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
1 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 TL (mL)
- Salatdressing  
1 EL (mL)

## Andere

- vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- vegane Chik'n-Streifen  
1/2 lbs (246g)
- Spieß(e)  
2 Spieß(e) (2g)
- Sesamöl  
1 TL (mL)

## Backwaren

- Brot  
2 Scheibe (64g)
- Cracker  
10 Cracker (35g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
1/4 lbs (99g)
- Erdnussbutter  
2 TL (11g)

- Gefrorene Maiskörner  
6 EL (51g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
6 EL (60g)
- Rosenkohl  
1 1/2 Tasse (132g)
- rote Zwiebel  
1/4 klein (18g)
- Frischer Ingwer  
1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

## Süßwaren

- Ahornsirup  
2 TL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Allzweckmehl  
1/6 Tasse(n) (21g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
2 1/4 Dose (393g)
- Lachs  
1/2 lbs (227g)
- Tilapia, roh  
6 oz (168g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
1 1/2 Tasse (138g)
  - Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (503g)
  - Limettensaft  
5/6 fl oz (mL)
  - Zitrone  
2/3 groß (57g)
  - Himbeeren  
2 1/4 Tasse (277g)
  - Äpfel  
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

163 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frischer Basilikum, gehackt**  
1 Blätter (1g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten**  
1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

### Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Paprika**  
1 1/2 EL, gewürfelt (14g)  
**Zwiebel**  
1 1/2 EL, gehackt (15g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.  
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.  
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.  
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.  
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.  
Servieren.

## Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Himbeeren**  
3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
1/2 Dose (~540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Käse-Stick

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



Ergibt 1 Stück

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Grüne Bohnen mit Butter

147 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene grüne Bohnen

1 Tasse (121g)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

#### Butter

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Butter

2 EL (27g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

### 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Mandeln**

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Mandeln**

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Mandeln panieretes Tilapia

3 oz - 212 kcal ● 20g Protein ● 10g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tilapia, roh

3 oz (84g)

#### Mandeln

2 EL, in Streifen (14g)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Allzweckmehl

1/8 Tasse(n) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tilapia, roh

6 oz (168g)

#### Mandeln

4 EL, in Streifen (27g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Allzweckmehl

1/6 Tasse(n) (21g)

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 Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

#### Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### 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.

---

### Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Trauben**  
1/2 Tasse (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Thunfisch und Cracker

142 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Cracker

5 Cracker (18g)

#### Dosen-Thunfisch

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cracker

10 Cracker (35g)

#### Dosen-Thunfisch

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Paprika-Keile mit Käse & Pesto

2 Keil(e) - 140 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pesto

1/2 EL (8g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

#### Paprika

1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pesto

1 EL (16g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### geriebener Mozzarella

2 oz (57g)

#### Paprika

1 mittel (119g)

1. Backofen oder Toasterofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Seiten der Paprika abschneiden und in Keile schneiden, 4 Keile pro Paprika.
3. Die Keile mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikakeile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten backen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und Käse in die Keile geben. Weitere 7 Minuten backen, bis der Käse blubbert.
5. Mit Pesto servieren und genießen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### **Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

#### **Olivenöl**

1/4 EL (mL)

#### **Avocados, gewürfelt**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Limettensaft**

1 EL (mL)

#### **Zwiebel**

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

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



Ergibt 1 halbe Paprika(n)

#### **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)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Langsam gebackener Lachs mit Zitrone und Thymian

4 oz - 268 kcal ● 23g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zitrone, in Spalten geschnitten**

1/6 groß (14g)

#### **Lachs, mit Haut**

4 oz (113g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Thymian, getrocknet**

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zitrone, in Spalten geschnitten**

1/3 groß (28g)

#### **Lachs, mit Haut**

1/2 lbs (227g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Thymian, getrocknet**

1/3 TL, Blätter (0g)

1. Den Ofen auf 275°F (135°C) vorheizen.
2. Ein tiefes Backblech mit gefetteter Aluminiumfolie auslegen.
3. Öl, Thymian und den Saft von 1/4 Zitrone in einer kleinen Schüssel mischen. Die Thymianmischung gleichmäßig über den Lachs streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
5. Den Lachs backen, bis er in der Mitte gerade undurchsichtig ist, etwa 15–18 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

### Gebratener Mais und Limabohnen

89 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Olivenöl**

1/4 EL (mL)

#### **Gefrorene Maiskörner**

3 EL (26g)

#### **Lima-Bohnen, tiefgefroren**

3 EL (30g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Gefrorene Maiskörner**

6 EL (51g)

#### **Lima-Bohnen, tiefgefroren**

6 EL (60g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Buffalo-Tofu

177 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### **fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

1/4 lbs (99g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Ranch-Dressing**

1 EL (mL)

#### **Frank's RedHot Sauce**

4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### **Tomaten, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (91g)

#### **Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 1/3 oz (38g)

#### **frischer Basilikum**

2 TL, gehackt (2g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

2 TL (mL)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

387 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

#### Äpfel, gehackt

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### Ahornsirup

1 TL (mL)

#### Apfelessig

1/4 EL (4g)

#### Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

#### vegane Chik'n-Streifen

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 1/2 Tasse (132g)

#### Äpfel, gehackt

1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Ahornsirup

2 TL (mL)

#### Apfelessig

1/2 EL (7g)

#### Walnüsse

4 EL, gehackt (28g)

#### vegane Chik'n-Streifen

6 oz (170g)

1. Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Chik'n und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Chik'n-Satay mit Erdnusssoße

2 Spieße - 233 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Spieße

**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

**Spieß(e)**

2 Spieß(e) (2g)

**vegane Chik'n-Streifen**

2 2/3 oz (76g)

**Sesamöl**

1 TL (mL)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Erdnussbutter**

2 TL (11g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.

2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.

3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.

4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.

5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

## 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.