

# Meal Plan - 1500 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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1483 kcal ● 156g Protein (42%) ● 68g Fett (41%) ● 48g Kohlenhydrate (13%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinreiche Rühreier**

198 kcal



**Gebratener Grünkohl**

61 kcal

## Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**

1/2 Tasse- 36 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Mittagessen

490 kcal, 71g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Cajun-Tilapia**

12 oz- 396 kcal



**Mais**

92 kcal

## Abendessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl**

394 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

**Day 2** 1485 kcal ● 171g Protein (46%) ● 64g Fett (39%) ● 43g Kohlenhydrate (12%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
198 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
61 kcal

## Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal

## Mittagessen

490 kcal, 71g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Cajun-Tilapia**  
12 oz- 396 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Abendessen

455 kcal, 42g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Geröstete Karotten**  
3 Karotte(s)- 158 kcal



**Einfacher gebratener Kabeljau**  
8 oz- 297 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 3** 1461 kcal ● 106g Protein (29%) ● 88g Fett (54%) ● 34g Kohlenhydrate (9%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

260 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
198 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
61 kcal

## Snacks

175 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal

## Mittagessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
208 kcal

## Abendessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
159 kcal



**Einfacher Tofu**  
6 oz- 257 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 4** 1504 kcal ● 109g Protein (29%) ● 84g Fett (50%) ● 46g Kohlenhydrate (12%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Grünkohl und Eier**  
189 kcal

## Snacks

215 kcal, 22g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Mittagessen

505 kcal, 28g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
208 kcal

## Abendessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
159 kcal



**Einfacher Tofu**  
6 oz- 257 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 5** 1443 kcal ● 122g Protein (34%) ● 78g Fett (48%) ● 40g Kohlenhydrate (11%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

260 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Grünkohl und Eier**  
189 kcal

## Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Cajun-Kabeljau**  
6 oz- 187 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

## Snacks

215 kcal, 22g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Joghurt und Gurke**  
132 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Abendessen

410 kcal, 26g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Zuckerschoten mit Butter**  
107 kcal



**Lachs mit Tomaten und Kräutern**  
4 Unze(s)- 302 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 6** 1511 kcal ● 146g Protein (39%) ● 74g Fett (44%) ● 37g Kohlenhydrate (10%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

280 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Cremiges Rührei**  
182 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

## Snacks

220 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Mittagessen

450 kcal, 34g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Cajun-Kabeljau**  
6 oz- 187 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

## Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
199 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Cajun-Limetten-Garnelen**  
6 2/3 Unze(s)- 179 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 7** 1452 kcal ● 135g Protein (37%) ● 65g Fett (40%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

280 kcal, 17g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Cremiges Rührei**  
182 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

## Snacks

220 kcal, 20g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 23g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal

## Abendessen

455 kcal, 51g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
199 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Cajun-Limetten-Garnelen**  
6 2/3 Unze(s)- 179 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Karotten  
6 mittel (369g)
- Gefrorene Maiskörner  
1 1/3 Tasse (181g)
- Kale-Blätter  
4 Tasse, gehackt (160g)
- Zucchini  
2 1/2 mittel (490g)
- Knoblauch  
7 3/4 Zehe(n) (23g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
2 1/4 lbs (1021g)
- Tomaten  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (33g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2/3 Tasse (96g)
- frischer Spinat  
8 Tasse(n) (240g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- Avocados  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Grapefruit  
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)
- Himbeeren  
3 1/2 Tasse (431g)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)
- Limetten  
5/6 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (56g)

## Andere

- Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)
- Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

## Fette und Öle

- Öl  
5 oz (mL)
- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
3 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
7 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
8 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (248g)

## Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz  
3/4 oz (21g)
- Salz  
3/4 oz (18g)
- Knoblauchpulver  
1 3/4 TL (5g)
- Oregano (getrocknet)  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- schwarzer Pfeffer  
11 g (11g)
- Thymian, getrocknet  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
20 groß (1000g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
3/4 Tasse (170g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1 Tasse (280g)
- Käsestange  
2 Stange (56g)
- Butter  
4 TL (18g)
- Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- fester Tofu  
3/4 lbs (340g)

- Lachs  
1/2 lbs (227g)
  - Tilapia, roh  
1 1/2 lbs (672g)
  - Kabeljau, roh  
1 1/4 lbs (567g)
  - Garnelen, roh  
13 1/4 oz (378g)
- 

### Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Proteinreiche Rühreier

198 kcal ● 20g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

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 Eiermischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

### 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 3 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

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 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

#### **Himbeeren**

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **Kale-Blätter**

1/2 Tasse, gehackt (20g)

#### **Ei(er)**

2 groß (100g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salz**

2 Prise (1g)

#### **Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

#### **Ei(er)**

4 groß (200g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

## Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vollmilch**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Butter**

1 TL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Butter**

2 TL (9g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Ei(er)**

4 groß (200g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe (2g)

**frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

**frischer Spinat**

8 Tasse(n) (240g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Cajun-Tilapia

12 oz - 396 kcal ● 68g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tilapia, roh

3/4 lbs (336g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tilapia, roh

1 1/2 lbs (672g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Cajun-Gewürz

1 EL (7g)

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.

### Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tempeh**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

208 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)  
**Oregano (getrocknet)**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 TL, gemahlen (4g)  
**Zucchini**  
1 1/4 mittel (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 TL (8g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/4 TL (4g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 EL, gemahlen (9g)  
**Zucchini**  
2 1/2 mittel (490g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Cajun-Kabeljau

6 oz - 187 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 TL (mL)

#### Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

#### Kabeljau, roh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Cajun-Gewürz

4 TL (9g)

#### Kabeljau, roh

3/4 lbs (340g)

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

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gewürfelt**

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Avocados, gewürfelt**

1 Avocado(s) (201g)

**Limettensaft**

2 EL (mL)

**Zwiebel**

2 EL, fein gehackt (30g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### 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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 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.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Gurke**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

### Käse-Stick

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### In der Pfanne gebratene Lachs-Poke-Bowl

394 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Gurke, gewürfelt

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

#### Karotten, dünn geschnitten

1/2 mittel (31g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

#### Lachs

4 oz (113g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Lachs mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen. Auf einer Seite goldbraun braten, etwa 4 Minuten. Mit einem Pfannenwender den Lachs wenden und weitere etwa 3 Minuten braten, bis er sich fest anfühlt und die Haut nach Wunsch knusprig ist. Vom Herd nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.
4. Die Bowl zusammenstellen: Avocado, Gurke, Karotten und Lachs anrichten und mit Limettensaft und Teriyaki-Sauce beträufeln. Servieren.

---

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Grapefruit

### Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

### Karotten, in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

### Öl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

---

### Einfacher gebratener Kabeljau

8 oz - 297 kcal ● 40g Protein ● 15g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Kabeljau, roh**

1/2 lbs (227g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.  
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufillets träufeln.  
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.  
Die Kabeljaufillets 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.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Grünkohl (Collard Greens)**

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Grünkohl (Collard Greens)**

1 lbs (454g)

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.

---

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu**

6 oz (170g)

**Öl**

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**

3/4 lbs (340g)

**Öl**

2 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

---

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

---

### Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gefrorene Zuckerschoten**

2/3 Tasse (96g)

**Butter**

2 TL (9g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

### Lachs mit Tomaten und Kräutern

4 Unze(s) - 302 kcal ● 24g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze(s)

**Tomaten, gehackt**

1/2 Rispen томат / Pflaumentomate  
(31g)

**Zwiebel**

1 TL, gehackt (3g)

**Lachs**

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

**Thymian, getrocknet**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Oregano (getrocknet)**

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise (0g)

**Salz**

2/3 Prise (0g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Den Lachs mit 1/3 des Olivenöls, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Tomaten, Schalotten, restliches Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel vermischen.
4. Jedes Lachsfilet mit der geölten Seite nach unten auf ein eigenes Stück Alufolie legen.
5. Die Tomatenmischung über den Lachs löffeln. Die Seiten der Folie über dem Fisch zusammenfalten und das Paket vollständig verschließen.
6. Die Folienpakete auf ein großes, schweres Backblech legen.
7. Etwa 25 Minuten backen, bis der Lachs gerade durch ist. Mit einer großen Metallschaufel die Folienpakete auf Teller legen und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

2 Zehe(n) (6g)

#### **Salz**

1 1/4 Prise (1g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 3/4 Zehe(n) (11g)

#### **Salz**

1/3 TL (2g)

#### **Öl**

1 1/4 EL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

1 1/4 lbs (567g)

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.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Cajun-Limetten-Garnelen

6 2/3 Unze(s) - 179 kcal ● 38g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

6 2/3 oz (189g)

**Olivenöl**

1 1/4 TL (mL)

**Limetten, ausgepresst**

3/8 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (28g)

**Cajun-Gewürz**

1 1/4 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Garnelen, roh, geschält und entdarmt**

13 1/3 oz (378g)

**Olivenöl**

2 1/2 TL (mL)

**Limetten, ausgepresst**

5/6 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (56g)

**Cajun-Gewürz**

2 1/2 TL (6g)

1. Cajun-Gewürz, Limettensaft und Öl in einem wiederverschließbaren Beutel vermischen. Garnelen hinzufügen, mit der Marinade bedecken, überschüssige Luft herausdrücken und den Beutel verschließen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Garnelen aus der Marinade nehmen und überschüssige Marinade abschütteln. Die restliche Marinade verwerfen.
3. Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne garen, bis sie außen rosa und innen nicht mehr durchscheinend sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
4. Servieren.

---

## Proteinergänzung(en)

Täglich essen

---

### Proteinshake

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-