

Meal Plan - 1100 Kalorien vegetarischer, eiweißreicher 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 1069 kcal ● 105g Protein (39%) ● 48g Fett (41%) ● 39g Kohlenhydrate (15%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Abendessen

250 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Vegane Crumbles

1 Tasse(n)- 146 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Mittagessen

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



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

387 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1143 kcal ● 116g Protein (41%) ● 33g Fett (26%) ● 83g Kohlenhydrate (29%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Abendessen

405 kcal, 25g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

305 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1142 kcal ● 102g Protein (36%) ● 29g Fett (23%) ● 100g Kohlenhydrate (35%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal

Abendessen

405 kcal, 25g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
273 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

305 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal



Couscous
100 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1119 kcal ● 97g Protein (35%) ● 47g Fett (38%) ● 63g Kohlenhydrate (22%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal

Abendessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Cajun-Tofu
275 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
105 kcal

Mittagessen

305 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal



Couscous
100 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1078 kcal ● 105g Protein (39%) ● 44g Fett (36%) ● 50g Kohlenhydrate (18%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

290 kcal, 16g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal

Mittagessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1145 kcal ● 101g Protein (35%) ● 28g Fett (22%) ● 99g Kohlenhydrate (35%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

210 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

350 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s)- 234 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

Mittagessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Bohnen & Gemüse

364 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1145 kcal ● 101g Protein (35%) ● 28g Fett (22%) ● 99g Kohlenhydrate (35%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

210 kcal, 14g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

350 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s)- 234 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

Mittagessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Bohnen & Gemüse

364 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
20 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Ziegenkäse
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Apfelessig
1/4 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
2 Prise (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rosenkohl
3/4 Tasse (66g)
- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (235g)
- ☐ frische Petersilie
3 1/2 Stängel (4g)
- ☐ Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (90g)
- ☐ grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ Knoblauch
3 1/4 Zehe(n) (10g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
7/8 Gallon (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 Tasse (100g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (248g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

☐ **Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)

☐ **Seitan**
1/2 lbs (198g)

Süßwaren

☐ **Ahornsirup**
1 TL (mL)

Andere

☐ **vegane Chik'n-Streifen**
3 oz (85g)

☐ **Gemischte Blattsalate**
3 Tasse (90g)

☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
2 Becher (340g)

☐ **vegane Wurst**
1 Würstchen (100g)

☐ **Nährhefe**
2 TL (3g)

☐ **Sub-Brötchen**
1 Brötchen (85g)

☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
4 Fleischbällchen (120g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Pasta-Sauce**
10 EL (163g)

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 1/2 Tasse(n) (mL)

☐ **Apfelessig**
1/2 EL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

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



Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

3 oz (85g)

Äpfel, gehackt

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

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

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 Salat träufeln und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Wurst

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



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
 3/4 Tasse (23g)
Tomaten
 2 EL Cherrytomaten (19g)
Salatdressing
 3/4 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
 1/2 EL (mL)
Zwiebel
 1 EL, gehackt (10g)
grüne Paprika
 1/2 EL, gehackt (5g)
schwarzer Pfeffer
 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
 1/4 EL (mL)
Salz
 1/4 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
 2 oz (57g)
Knoblauch, fein gehackt
 5/8 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
 1 EL (mL)
Zwiebel
 2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
 1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
 1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
 1/2 EL (mL)
Salz
 1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
 4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
 1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Instant-Couscous, gewürzt
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Instant-Couscous, gewürzt
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Grüne Bohnen

32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
 3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
 4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bohnen & Gemüse

364 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

Parmesan

1/2 EL (3g)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Parmesan

1 EL (5g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1 Dose(n) (439g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer einrühren. 30 Sekunden kochen.
4. Den Grünkohl hinzufügen und andünsten, bis er leicht welk ist.
5. Die weißen Bohnen und die Gemüsebrühe einrühren.
6. Zudecken und 10 Minuten köcheln lassen. (Für einen dickeren Eintopf den Topf unbedeckt lassen.)
7. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 Tasse (100g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
 2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
 2 1/4 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
 1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)
Öl
 1/8 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
 2 Prise (1g)
Zitronensaft
 3/8 TL (mL)
Gurke, gehackt
 1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
 1/4 Dose(n) (112g)
Tomaten, gehackt
 1/4 Roma-Tomate (20g)
frische Petersilie, gehackt
 1 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
 1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
Öl
 1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
 4 Prise (1g)
Zitronensaft
 1/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
 1/2 Dose(n) (224g)
Tomaten, gehackt
 1/2 Roma-Tomate (40g)
frische Petersilie, gehackt
 2 Stängel (2g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cajun-Tofu

275 kcal ● 19g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (248g)

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.

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

105 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

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



Ergibt 3 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
Apfelessig
1/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (112g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 klein (9g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
frische Petersilie, gehackt
3/4 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Proteinergänzung(en) [🔗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-