

# Meal Plan - 1200 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** 1155 kcal ● 124g Protein (43%) ● 45g Fett (35%) ● 49g Kohlenhydrate (17%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Brombeeren**  
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

## Abendessen

345 kcal, 21g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher Tofu**  
4 oz- 171 kcal

## Mittagessen

345 kcal, 30g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 1249 kcal ● 107g Protein (34%) ● 51g Fett (37%) ● 70g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Brombeeren**  
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

## Abendessen

390 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
268 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
125 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Eiersalat-Sandwich**  
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 3** 1209 kcal ● 117g Protein (39%) ● 33g Fett (25%) ● 82g Kohlenhydrate (27%) ● 28g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Brombeeren**  
1/2 Tasse(n)- 35 kcal

## Mittagessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Vegane Crumbles**  
3/4 Tasse(n)- 110 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Abendessen

390 kcal, 16g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
268 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
125 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 1177 kcal ● 117g Protein (40%) ● 32g Fett (25%) ● 81g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

155 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gemüse-Omelett im Einmachglas**  
1 Glas(se)- 155 kcal

## Mittagessen

350 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Vegane Crumbles**  
3/4 Tasse(n)- 110 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Abendessen

400 kcal, 16g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e)- 131 kcal



**Edamame- und Kichererbensensalat**  
267 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 1232 kcal ● 121g Protein (39%) ● 43g Fett (32%) ● 68g Kohlenhydrate (22%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

155 kcal, 13g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Kürbiskerne

183 kcal



### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

## Abendessen

435 kcal, 25g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 6** 1189 kcal ● 117g Protein (39%) ● 42g Fett (32%) ● 65g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

110 kcal, 9g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Kürbiskerne

183 kcal



### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

## Abendessen

435 kcal, 25g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 1157 kcal ● 106g Protein (36%) ● 52g Fett (40%) ● 44g Kohlenhydrate (15%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

110 kcal, 9g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



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



**Stückige Dosenuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal

## Abendessen

340 kcal, 21g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
2 Unze Tempeh- 217 kcal



**Gemischter Salat**  
121 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

---

## Fette und Öle

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

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
15 mittel (666g)
- Cheddar  
3 EL, geraspelt (21g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Brombeeren  
1 1/2 Tasse (216g)
- getrocknete Cranberries  
1/2 EL (4g)
- Zitronensaft  
1/4 EL (mL)

## Getränke

- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser  
1 1/4 Gallon (mL)

## Andere

- vegane Wurst  
1 Würstchen (100g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- Nährhefe  
1 oz (31g)
- Italienische Gewürzmischung  
1 Prise (1g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
6 Scheiben (62g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (83g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/3 oz (9g)
- schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
- Oregano (getrocknet)  
1/4 EL, gemahlen (1g)
- Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- Paprika  
1/4 oz (7g)
- Senf, gelb  
1 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- Essig  
1/6 TL (mL)
- Thymian, frisch  
4 Prise (0g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
3/4 Tasse (144g)
- fester Tofu  
2/3 lbs (312g)
- Erdnussbutter  
1 oz (32g)
- vegetarische Burgerkrümel  
1 1/2 Tasse (150g)
- Kichererbsen, konserviert  
3/8 Dose(n) (179g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 Dose(n) (439g)
- Hummus  
3 EL (45g)
- geröstete Erdnüsse  
4 EL (37g)
- Tempeh  
2 oz (57g)
- Sojasauce  
1/2 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
1/2 Tasse (143g)
- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)  
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

## Backwaren

- Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)
- Zwiebel**  
1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (154g)
- Paprika**  
5/8 groß (98g)
- Edamame-Bohnen, gefroren**  
2 1/2 EL (23g)
- Karotten**  
1 1/2 mittel (98g)
- Knoblauch**  
1 Zehe (3g)
- Gurke**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (64g)
- Römersalat**  
1/2 Herzen (250g)
- rote Zwiebel**  
1/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (14g)

- Brot**  
1/4 lbs (96g)
- Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)

## **Snacks**

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1/2 Kuchen (5g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

Öl  
1/2 EL (mL)  
Ei(er)  
6 groß (300g)

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.

### Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren  
1/2 Tasse (72g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren  
1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Paprika, gehackt**  
1 klein (74g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)

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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Wasser**  
1 TL (mL)  
**Cheddar**  
1 1/2 EL, geraspelt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Cheddar**  
3 EL, geraspelt (21g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 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

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

**Ei(er)**  
1 1/2 mittel (66g)  
**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Paprika**  
1/2 Prise (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/8 klein (9g)  
**Senf, gelb**  
1 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Waffel(n)

**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1/2 Kuchen (5g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Vegane Crumbles

3/4 Tasse(n) - 110 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
3/4 Tasse (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/2 Tasse (150g)

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

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
3 Scheiben (31g)  
**Hummus**  
1 1/2 EL (23g)  
**Gurke**  
2 EL, Scheiben (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
6 Scheiben (62g)  
**Hummus**  
3 EL (45g)  
**Gurke**  
4 EL, Scheiben (26g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Hummus auf das Brot streichen. Die restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Karottensticks

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



Ergibt 1 Karotte(n)

**Karotten**

1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Stückige Dosenuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.

2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Öl**  
2 TL (mL)  
**fester Tofu**  
4 oz (113g)

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 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
4 EL (72g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Nährhefe**  
4 EL (15g)  
**Blumenkohl**  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (143g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Nährhefe**  
1/2 Tasse (30g)  
**Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

125 kcal ● 2g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
3/4 mittel (147g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Oregano (getrocknet)**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
1 1/2 mittel (294g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 EL, gemahlen (5g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)

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 erhitzen Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

---

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

### Edamame- und Kichererbsensalat

267 kcal ● 12g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**getrocknete Cranberries**  
1 TL (4g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Essig**  
1/6 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 Prise (1g)  
**Edamame-Bohnen, gefroren**  
2 1/2 EL (23g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/8 Dose(n) (179g)  
**Paprika, gewürfelt**  
1/6 mittel (24g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1/6 mittel (12g)

1. Die Edamame nach Packungsanweisung kochen. Schalen wegwerfen.\r\nIn einer großen Schüssel die abgespülten Kichererbsen, Edamame-Bohnen, Paprika, Karotten und Cranberries geben. Beiseitestellen.\r\nIn einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig und Gewürze mischen, bis alles verbunden ist.\r\nDas Dressing über die Kichererbsen-Mischung gießen und vermengen.\r\nAm besten gekühlt servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
1/2 EL (3g)  
**Thymian, frisch**  
2 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (220g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
1 EL (7g)  
**Thymian, frisch**  
4 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (439g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 2 Unze Tempeh

**Tempeh**

2 oz (57g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Sojasauce**

1/2 TL (mL)

**Nährhefe**

1/4 EL (1g)

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

### Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
1/2 Herzen (250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (14g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Proteinergänzung(en)

Täglich essen

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
2 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (78g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
17 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (543g)  
**Wasser**  
17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.