

# Meal Plan - 1400-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** 1412 kcal ● 131g Protein (37%) ● 40g Fett (26%) ● 108g Kohlenhydrate (31%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

185 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Popcorn**  
2 Tassen- 81 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

## Abendessen

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



**Bohnen & Gemüse**  
364 kcal

**Day 2** 1450 kcal ● 128g Protein (35%) ● 63g Fett (39%) ● 70g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

185 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Popcorn**  
2 Tassen- 81 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfaches Tempeh**  
2 oz- 148 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**  
125 kcal

### Abendessen

420 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**  
176 kcal

**Day 3** 1480 kcal ● 124g Protein (34%) ● 50g Fett (30%) ● 108g Kohlenhydrate (29%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

## Snacks

160 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Zuckerschoten**  
1 Tasse- 27 kcal



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



**Apfelmus**  
57 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**  
260 kcal



**Vollkornreis**  
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Caprese-Salat**  
71 kcal

## Abendessen

420 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**  
176 kcal

**Day 4** 1415 kcal ● 128g Protein (36%) ● 26g Fett (17%) ● 143g Kohlenhydrate (40%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Snacks

160 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Zuckerschoten**  
1 Tasse- 27 kcal



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



**Apfelmus**  
57 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**  
260 kcal



**Vollkornreis**  
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Caprese-Salat**  
71 kcal

### Abendessen

360 kcal, 24g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Barbecue-Tempeh-Sandwiches**  
1/2 Sandwich(es)- 227 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

**Day 5** 1437 kcal ● 145g Protein (40%) ● 44g Fett (27%) ● 88g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

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



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Mittagessen

325 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Caprese-Salat**  
71 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

### Abendessen

385 kcal, 31g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Vegane Crumbles**  
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



**In der Pfanne gebratene Zucchini**  
166 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 6** 1366 kcal ● 128g Protein (37%) ● 36g Fett (24%) ● 105g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

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



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

325 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Caprese-Salat**  
71 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

### Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta**  
286 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1/2 Tasse- 28 kcal

**Day 7** 1360 kcal ● 129g Protein (38%) ● 40g Fett (27%) ● 90g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

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



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

320 kcal, 14g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Linsensuppe mit Gemüse**  
185 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal

### Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta**  
286 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1/2 Tasse- 28 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
22 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (698g)
- Wasser  
21 1/3 Tasse(n) (mL)

## Andere

- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
4 Tasse, gepoppt (44g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
3 Becher (510g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
6 2/3 Nuggets (143g)
- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (283g)
- Kichererbsennudeln  
2 oz (57g)
- Nährhefe  
2 1/2 g (3g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
2 EL (15g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter  
2 1/3 Tasse, gehackt (93g)
- Knoblauch  
4 1/3 Zehe(n) (13g)
- Ketchup  
5 TL (28g)
- Tomaten  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (177g)
- Süßkartoffeln  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- Zuckerschoten  
2 Tasse, ganz (126g)
- Gefrorene Maiskörner  
1/3 Tasse (45g)
- Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (105g)
- Rote Paprika  
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

## Gewürze und Kräuter

- Chiliflocken  
1 Prise (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- Cayennepfeffer  
3/4 Prise (0g)
- Salz  
1/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer  
4 g (4g)
- frischer Basilikum  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
- Oregano (getrocknet)  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)
- Tempeh  
3 oz (85g)
- fester Tofu  
1 Scheibe(n) (84g)
- schwarze Bohnen  
3/4 Dose(n) (323g)
- vegetarische Burgerkrümel  
1 1/2 Tasse (150g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)
- Linsen, roh  
2 3/4 EL (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren  
2 Tasse, ganz (288g)

- grüne Paprika  
1/8 mittel (15g)
- Karotten  
4 1/2 mittel (275g)
- Zucchini  
1 mittel (196g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1/2 Tasse (68g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)
- Salsa Verde  
1 EL (16g)
- Barbecue-Soße  
2 EL (36g)
- Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

### Milch- und Eierprodukte

- Parmesan  
1/2 EL (3g)
- Butter  
1/8 Stange (12g)
- Käsestange  
2 Stange (56g)
- Ei(er)  
2 groß (100g)
- Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella  
2 oz (57g)
- Eiklar  
3/4 Tasse (182g)

- Avocados  
1 Avocado(s) (201g)
- Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- Apfelmus  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

### Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
2 3/4 EL (32g)
- ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

### Backwaren

- Kaisersemmeln  
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
  - Brot  
3 Scheibe (96g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.
- 

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**  
4 EL (61g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Eiklar**  
3/4 Tasse (182g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
  2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
  3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.
- 

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
  2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

#### Ketchup

5 TL (28g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

#### Tempeh

2 oz (57g)

#### Öl

1 TL (mL)

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.

### 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.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

### Butter

1 TL (5g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

260 kcal ● 13g Protein ● 3g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Quinoa, ungekocht**  
2 EL (21g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
2 2/3 EL (23g)  
**Öl**  
1/6 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
1/3 Prise (0g)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)  
**Knoblauch, gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**  
1/3 Dose(n) (146g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Quinoa, ungekocht**  
4 EL (43g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
1/3 Tasse (45g)  
**Öl**  
1/3 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
2/3 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)  
**Knoblauch, gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**  
2/3 Dose(n) (293g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.  
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.  
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

---

## Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 TL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1/2 oz (14g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/6 Packung (≈155 g) (26g)  
**frischer Basilikum**  
4 TL Blätter, ganz (2g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (≈155 g) (52g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

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

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1/2 oz (14g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/6 Packung (≈155 g) (26g)  
**frischer Basilikum**  
4 TL Blätter, ganz (2g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (≈155 g) (52g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

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

---

### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**

2 oz (57g)

**Pasta-Sauce**

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**

4 oz (114g)

**Pasta-Sauce**

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Linsen, roh**

2 2/3 EL (32g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Kale-Blätter**

1/3 Tasse, gehackt (13g)

**Nährhefe**

1 TL (1g)

**Knoblauch**

1/3 Zehe(n) (1g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/2 Tasse (68g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Popcorn

2 Tassen - 81 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
2 Tasse, gepoppt (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
4 Tasse, gepoppt (44g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

---

### Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zuckerschoten

1 Tasse - 27 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zuckerschoten**  
1 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zuckerschoten**  
2 Tasse, ganz (126g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**  
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Bohnen & Gemüse

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



#### 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 & ab gespült

1/2 Dose(n) (220g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Tofu-Salat mit Salsa Verde

176 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fester Tofu**  
1/2 Scheibe(n) (42g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 EL (7g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Salsa Verde**  
1/2 EL (8g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 Scheiben (25g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1 EL (15g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/4 Roma-Tomate (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**  
1 Scheibe(n) (84g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 EL (15g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Salsa Verde**  
1 EL (16g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
2 Scheiben (50g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
2 EL (30g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
  2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
  3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
  4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
  5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es) - 227 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

#### Barbecue-Soße

2 EL (36g)

#### Öl

3/8 TL (mL)

#### Kaisersemmeln

1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

#### Tempeh, zerkrümelt

1 oz (28g)

#### Rote Paprika, entkernt und gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

#### Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

#### grüne Paprika, entkernt und gehackt

1/8 mittel (15g)

1. Barbecue-Sauce in eine mittelgroße Schüssel gießen. Tempeh in die Sauce krümeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen.  
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote und grüne Paprika sowie Zwiebel hinzufügen. Unter häufigem Rühren garen, bis sie zart sind. Tempeh und Barbecue-Sauce einrühren und durchwärmen.  
Die Tempeh-Mischung auf Kaiser-Brötchen verteilen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

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

### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Zucchini

1 mittel (196g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

#### Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

#### Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Olivenöl

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

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Butter

1/4 EL (4g)

#### Nährhefe

4 Prise (1g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & ab gespült

1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Nährhefe

1 TL (1g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & ab gespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

#### Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

## Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

**Wasser**

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-