

Meal Plan - 1600 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 1581 kcal ● 142g Protein (36%) ● 56g Fett (32%) ● 105g Kohlenhydrate (27%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

215 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s)- 285 kcal



Trauben

58 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day 2 1634 kcal ● 153g Protein (38%) ● 52g Fett (29%) ● 110g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Himbeeren
3/4 Tasse- 54 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

495 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Seitan Philly Cheesesteak
1/2 Sub(s)- 285 kcal



Trauben
58 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day 3 1654 kcal ● 152g Protein (37%) ● 55g Fett (30%) ● 111g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

495 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

430 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Linsen
174 kcal

Day 4 1582 kcal ● 143g Protein (36%) ● 65g Fett (37%) ● 87g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

395 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

430 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Linsen

174 kcal

Day 5 1661 kcal ● 150g Protein (36%) ● 66g Fett (36%) ● 85g Kohlenhydrate (20%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

445 kcal, 31g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 6 1653 kcal ● 154g Protein (37%) ● 64g Fett (35%) ● 82g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

445 kcal, 31g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 7 1609 kcal ● 144g Protein (36%) ● 52g Fett (29%) ● 111g Kohlenhydrate (28%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

410 kcal, 29g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal

Abendessen

425 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

186 kcal



Linsen

116 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ **Wasser**
23 2/3 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Klementinen**
3 Frucht (222g)
- ☐ **Trauben**
2 Tasse (184g)
- ☐ **Himbeeren**
2 Tasse (246g)
- ☐ **Avocados**
1 1/3 Avocado(s) (268g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Käsestange**
3 Stange (84g)
- ☐ **Käse**
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ **Vollmilch**
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Ei(er)**
10 1/2 groß (525g)
- ☐ **Butter**
1/2 EL (7g)
- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1/2 Tasse (113g)

Süßwaren

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
7 Quadrat(e) (70g)
- ☐ **Honig**
2 TL (14g)

Andere

- ☐ **Sub-Brötchen**
1 Brötchen (85g)
- ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
8 Nuggets (172g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2/3 Tasse (20g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
2 Becher (340g)
- ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**
12 Scheiben (125g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
3 oz (85g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ **Paprika**
1/2 klein (37g)
- ☐ **Ketchup**
2 EL (34g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
4 Tasse (364g)
- ☐ **Gurke**
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (90g)
- ☐ **Tomaten**
5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (99g)
- ☐ **Römersalat**
1/2 Herzen (250g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
- ☐ **Karotten**
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **fester Tofu**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Linsen, roh**
2/3 Tasse (128g)
- ☐ **Hummus**
2/3 Tasse (165g)
- ☐ **Tempeh**
1/2 lbs (227g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1/8 oz (2g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
1/2 TL (2g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
2 Prise (0g)

Backwaren

☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
1 1/2 Fleischbällchen (45g)

☐ **Zuckerschoten**
1/8 Tasse (5g)

Fette und Öle

☐ **Öl**
2 oz (mL)

☐ **Olivenöl**
4 TL (mL)

☐ **Salatdressing**
1 EL (mL)

☐ **Brot**
2/3 lbs (320g)

☐ **Bagel**
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ **Walnüsse**
4 EL, ohne Schale (25g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ **würzige Reis-Mischung**
1/8 Schachtel (≈227 g) (28g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 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.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Hummus

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 8 Nuggets

Ketchup

2 EL (34g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

8 Nuggets (172g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat 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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
12 Scheiben (125g)
Hummus
6 EL (90g)
Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

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

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

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.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/4 EL (4g)

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1/2 EL (7g)

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

4 EL (31g)

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s) - 285 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Öl

1/4 EL (mL)

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Öl

1/2 EL (mL)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

fester Tofu

3/4 lbs (340g)

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.

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, abgspült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgspült

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischter Salat

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



Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (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.

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

186 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/8 Schachtel (≈227 g) (28g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

1 1/2 Fleischbällchen (45g)

Tomaten

1 1/2 Kirschtomaten (26g)

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/8 Tasse (5g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

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.

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.
-