

# Meal Plan - 1700 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** 1743 kcal ● 152g Protein (35%) ● 84g Fett (44%) ● 75g Kohlenhydrate (17%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



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

## Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Grüne Bohnen**  
95 kcal

## Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Popcorn**  
2 1/2 Tassen- 101 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

## Abendessen

435 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Fladenbrot-Margherita-Pizza**  
317 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 2** 1710 kcal ● 171g Protein (40%) ● 69g Fett (36%) ● 78g Kohlenhydrate (18%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

## Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Popcorn

2 1/2 Tassen- 101 kcal



### Sonnenblumenkerne

120 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal

## Abendessen

375 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal



### Grüne Bohnen

63 kcal

**Day 3** 1723 kcal ● 165g Protein (38%) ● 72g Fett (38%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal

## Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Popcorn

2 1/2 Tassen- 101 kcal



### Sonnenblumenkerne

120 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal

## Abendessen

375 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal



### Grüne Bohnen

63 kcal

## Day 4 1765 kcal ● 160g Protein (36%) ● 53g Fett (27%) ● 130g Kohlenhydrate (30%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 23g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal



#### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

### Snacks

195 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



#### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Abendessen

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



#### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day 5 1700 kcal ● 162g Protein (38%) ● 61g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal

### Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Couscous

201 kcal



#### Buttrige Limabohnen

55 kcal



#### Buffalo-Tofu

177 kcal

### Snacks

195 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



#### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



#### Cajun-Tofu

236 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 6** 1700 kcal ● 176g Protein (41%) ● 57g Fett (30%) ● 99g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Ei- & Avocado-Salat

133 kcal

## Snacks

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)

258 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal

## Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Cajun-Tofu

236 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 7** 1704 kcal ● 166g Protein (39%) ● 46g Fett (25%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

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



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Ei- & Avocado-Salat

133 kcal

## Snacks

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)

258 kcal

## Mittagessen

445 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal

## Abendessen

410 kcal, 16g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

326 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
1 2/3 lbs (751g)
- Tempeh  
10 oz (284g)
- Erdnussbutter  
1 EL (16g)
- Sojasauce  
1/2 TL (mL)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
3/4 Dose(n) (329g)
- Kichererbsen, konserviert  
2/3 Dose(n) (299g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene grüne Bohnen  
4 2/3 Tasse (565g)
- Tomaten  
3 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (455g)
- Knoblauch  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- Zwiebel  
3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (83g)
- Ketchup  
2 2/3 EL (45g)
- Frühlingszwiebeln  
1 1/2 EL, gehackt (9g)
- Karotten  
4 mittel (255g)
- Sellerie, roh  
1 1/6 Stiel, mittel (19–20 cm) (47g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
1/8 Packung ( $\approx 285$  g) (36g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)

## Getränke

- Proteinpulver  
26 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (822g)
- Wasser  
25 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
9 groß (450g)
- geriebener Mozzarella  
4 EL (22g)
- Cheddar  
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Butter  
4 Prise (2g)
- Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- Käsestange  
2 Stange (56g)

## Backwaren

- Naan-Brot  
1/2 Stück(e) (45g)

## Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum  
9 Blätter (5g)
- Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)
- Salz  
4 g (4g)
- schwarzer Pfeffer  
1 1/2 g (1g)
- Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- Cajun-Gewürz  
1/2 EL (3g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (1g)
- getrockneter Dill  
1 Prise (0g)

- Gurke**  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
- frische Petersilie**  
2 2/3 Stängel (3g)

#### Andere

- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
7 1/2 Tasse, gepoppt (83g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
5 Becher (850g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 2/3 Stücke (272g)
- Tzatziki**  
1/3 Tasse(n) (70g)
- Nährhefe**  
1/4 EL (1g)
- Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Packung (≈155 g) (244g)

- Oregano (getrocknet)**  
1 Prise, Blätter (0g)

#### Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft**  
2 EL (mL)
- Avocados**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- Zitronensaft**  
1 EL (mL)

#### Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)

#### Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 3/4 EL (32g)
  - Instant-Couscous, gewürzt**  
1 Schachtel (≈165 g) (164g)
  - Quinoa, ungekocht**  
3 EL (32g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**  
1/2 EL, geraspelt (4g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1/2 EL, gehackt (3g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
2 Blätter (1g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1/2 Rispetomate /  
Pflaumentomate (31g)  
**Ei(er), geschlagen**  
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Cheddar**  
1 1/2 EL, geraspelt (11g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1 1/2 EL, gehackt (9g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum, gezupft**  
6 Blätter (3g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1 1/2 Rispetomate /  
Pflaumentomate (93g)  
**Ei(er), geschlagen**  
3 groß (150g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.  
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.  
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Ei- & Avocado-Salat

133 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**

1 1/3 Prise (1g)

**Avocados**

1/6 Avocado(s) (34g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Tasse (10g)

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

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

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.

## Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen  
2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 1/3 Stücke (136g)  
**Ketchup**  
4 TL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 2/3 Stücke (272g)  
**Ketchup**  
2 2/3 EL (45g)

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

### Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 TL, fein gehackt (10g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
4 TL, fein gehackt (20g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (82g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 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.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

**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.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

3 3/4 Tasse (113g)

**Tomaten**

10 EL Cherrytomaten (93g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Buttrige Limabohnen

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



**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
1/8 Packung (≈285 g) (36g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

### Buffalo-Tofu

177 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Frank's RedHot Sauce**  
4 TL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1/4 lbs (99g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)  
**Öl**  
1/6 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/3 TL (1g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/3 Dose(n) (149g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/3 Roma-Tomate (27g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 1/3 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)  
**Öl**  
1/3 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2/3 Dose(n) (299g)  
**Tomaten, gehackt**  
2/3 Roma-Tomate (53g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 2/3 Stängel (3g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Popcorn

2 1/2 Tassen - 101 kcal ● 1g Protein ● 6g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
2 1/2 Tasse, gepoppt (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
7 1/2 Tasse, gepoppt (83g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Fladenbrot-Margherita-Pizza

317 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)  
**geriebener Mozzarella**  
4 EL (22g)  
**frischer Basilikum**  
3 Blätter (2g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)  
**Knoblauch, fein gewürfelt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

- Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.\r\nDie Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.\r\nIm Ofen etwa 5 Minuten backen.\r\nAus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.\r\nFür weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.\r\nWährend das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.\r\nSobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

## Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

- Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
- Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
- Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
- Gekühlt servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/8 Tasse(n) (28g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

#### Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Röhre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

#### Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

#### Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Cajun-Tofu

236 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cajun-Gewürz**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1/2 lbs (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cajun-Gewürz**  
1/2 EL (3g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
15 oz (425g)

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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

326 kcal ● 14g Protein ● 10g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Quinoa, ungekocht**  
3 EL (32g)  
**getrockneter Dill**  
1 Prise (0g)  
**Tzatziki**  
1/8 Tasse(n) (14g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 Prise, Blätter (0g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
1/4 Dose(n) (110g)

1. Quinoa, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf bei hoher Hitze kombinieren. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgenommen wurde, etwa 10–20 Minuten (oder gemäß Packungsanleitung). Beiseitestellen.\r\nIn einer mittelgroßen Schüssel weiße Bohnen, Dill, Oregano, Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Bohnen damit überziehen.\r\nDie Quinoa mit den griechischen weißen Bohnen und Tzatziki servieren.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
3 TL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung ( $\approx$ 155 g) (52g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (41g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
3 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (109g)  
**Wasser**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
24 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (760g)  
**Wasser**  
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.