

Meal Plan - 1800 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 1865 kcal ● 159g Protein (34%) ● 67g Fett (32%) ● 134g Kohlenhydrate (29%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

505 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 313 kcal

Snacks

220 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Knusprige chik'n-Tender
7 Tender(s)- 400 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2 1789 kcal ● 163g Protein (36%) ● 68g Fett (34%) ● 111g Kohlenhydrate (25%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

505 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 313 kcal

Snacks

220 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

445 kcal, 34g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Couscous

100 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3 1780 kcal ● 159g Protein (36%) ● 21g Fett (10%) ● 207g Kohlenhydrate (47%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake

261 kcal

Mittagessen

455 kcal, 13g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Pasta mit Fertigsauce

340 kcal

Snacks

220 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

460 kcal, 20g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4 1804 kcal ● 174g Protein (39%) ● 22g Fett (11%) ● 199g Kohlenhydrate (44%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
261 kcal

Mittagessen

455 kcal, 13g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Pasta mit Fertigsauce
340 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

510 kcal, 40g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
2 Zucchinihälfte(n)- 192 kcal



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5 1767 kcal ● 165g Protein (37%) ● 38g Fett (19%) ● 159g Kohlenhydrate (36%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate
1 Tomate(n)- 129 kcal

Mittagessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1 Dose- 354 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

505 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
364 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6 1796 kcal ● 174g Protein (39%) ● 38g Fett (19%) ● 156g Kohlenhydrate (35%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

200 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s)- 318 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

505 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal

Day 7 1754 kcal ● 160g Protein (36%) ● 47g Fett (24%) ● 140g Kohlenhydrate (32%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s)- 318 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Herbstliche Rote-Bete-Schüssel mit Ziegenkäse

461 kcal

Andere

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
7 Stücke (179g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
5 Becher (850g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 TL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (289g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)
- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5/6 Avocado(s) (167g)
- ☐ Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Orange
4 Orange (616g)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Zitronensaft
4 TL (mL)
- ☐ Nektarine
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)
- ☐ Seitan
4 oz (113g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)
- ☐ wilder Reis, roh
2 3/4 EL (27g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3/4 oz (mL)
- ☐ Öl
5 g (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Salz
1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/4 g (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 TL (2g)
- ☐ Senf
1 EL (15g)
- ☐ Apfelessig
4 Prise (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 2/3 Dose(n) (747g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ziegenkäse
2 oz (57g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
1 3/4 EL (30g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (75g)
- ☐ grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Gurke
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (599g)
- ☐ frische Petersilie
2 2/3 Stängel (3g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
- ☐ Kale-Blätter
2 oz (57g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Ei(er)

1 groß (50g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Ei(er)

2 groß (100g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Proteinpulver, Vanille

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Banane, gefroren

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

2 Orange (308g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiskwürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n) - 129 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto
1/2 EL (8g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Tomaten
1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto
1 1/2 EL (24g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Tomaten
3 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (546g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

2 1/2 Scheiben (26g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Hot Sauce

1/2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Avocados, geschält & entkernt

1/6 Avocado(s) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

5 Scheiben (52g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Avocados, geschält & entkernt

1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Pasta mit Fertigsauce

340 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 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.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s) - 318 kcal ● 19g Protein ● 6g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Senf

1/2 EL (8g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült

1/2 Dose(n) (224g)

Sellerie, roh, gewürfelt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Zwiebelpulver

1 TL (2g)

Senf

1 EL (15g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült

1 Dose(n) (448g)

Sellerie, roh, gewürfelt

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

1. Brot toasten (optional).
2. Währenddessen die Hälfte der Kichererbsen (die restlichen für später aufbewahren) in eine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz zerdrücken. Griechischen Joghurt, Senf, Zwiebelpulver, Sellerie und eine Prise Salz/Pfeffer einrühren und gut vermischen.
3. Die restlichen ganzen Kichererbsen unterrühren.
4. Die Kichererbsenmischung auf dem Toast verteilen und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knusprige chik'n-Tender

7 Tender(s) - 400 kcal ● 28g Protein ● 16g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 7 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender
7 Stücke (179g)
Ketchup
1 3/4 EL (30g)

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

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Couscous

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



Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



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

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Kokosmilch (Dose)
2 EL (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

2 Zucchinihälfte(n) - 192 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Zucchini

1 groß (323g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse gekochter Reis

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

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.

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Herbstliche Rote-Bete-Schüssel mit Ziegenkäse

461 kcal ● 21g Protein ● 16g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Apfelessig
4 Prise (3g)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Kale-Blätter
2 oz (57g)
Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)
wilder Reis, roh
2 2/3 EL (27g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), geviertelt
2 Rote Bete(n) (100g)

1. Wilder Reis und Linsen nach Packungsanweisung kochen. Falls nötig abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis es duftet. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist.
3. Linsen und Reis zum Grünkohl geben und alles vermengen. 2–3 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Hitze ausschalten und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Schüssel die geviertelten Rote-Bete-Stücke mit Apfelessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Reis-Linsen-Mischung mit den Rote-Bete-Stücken und zerbröseltem Ziegenkäse obenauf servieren. Guten Appetit!

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 ≈80 ml) (109g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.