

# Meal Plan - 1900-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** 1907 kcal ● 178g Protein (37%) ● 61g Fett (29%) ● 123g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



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

## Mittagessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Geröstete Karotten**  
3 Karotte(s)- 158 kcal

## Abendessen

520 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
171 kcal



**Buffalo-Tofu**  
177 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

**Day 2** 1947 kcal ● 169g Protein (35%) ● 43g Fett (20%) ● 189g Kohlenhydrate (39%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Mittagessen

495 kcal, 17g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



### Pasta mit Fertigsauce

340 kcal

## Abendessen

520 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Linsen

174 kcal



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



### Buffalo-Tofu

177 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

**Day 3** 1964 kcal ● 177g Protein (36%) ● 46g Fett (21%) ● 174g Kohlenhydrate (35%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

## Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal

## Abendessen

505 kcal, 26g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Linsen

87 kcal



### Grüner Dal

417 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

**Day 4** 1885 kcal ● 173g Protein (37%) ● 47g Fett (22%) ● 166g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
99 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal

## Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal



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



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
364 kcal

## Abendessen

470 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat**  
323 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

**Day 5** 1868 kcal ● 182g Protein (39%) ● 57g Fett (27%) ● 133g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Proteinreiche Rühreier**  
99 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1 Scheibe(n)- 133 kcal

## Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal



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



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Mittagessen

520 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 382 kcal

## Abendessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**  
341 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

**Day 6** 1891 kcal ● 184g Protein (39%) ● 55g Fett (26%) ● 140g Kohlenhydrate (30%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



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

## Mittagessen

520 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 382 kcal

## Abendessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Zuckerschoten**  
123 kcal



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**  
341 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

**Day 7** 1928 kcal ● 178g Protein (37%) ● 76g Fett (35%) ● 105g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



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

## Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
332 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
170 kcal

## Abendessen

520 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Geröstete Kohlsteaks mit Dressing**  
214 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
4 oz (113g)
- Linsen, roh**  
10 EL (120g)
- fester Tofu**  
1 1/3 lbs (595g)
- Kichererbsen, konserviert**  
1 Dose(n) (411g)
- rote Linsen, roh**  
6 EL (72g)
- Erdnussbutter**  
4 EL (64g)
- Sojasauce**  
1 oz (mL)
- vegetarische Burgerkrümel**  
4 oz (113g)

## Fette und Öle

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten**  
11 1/2 mittel (708g)
- Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
4 Rote Bete(n) (200g)
- Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (138g)
- Tomaten**  
1 Roma-Tomate (73g)
- frische Petersilie**  
3 2/3 Stängel (4g)
- frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)
- Frischer Koriander**  
1/2 Bund (15g)
- Frischer Ingwer**  
1 TL (2g)

## Getränke

- Proteinpulver**  
29 Schöpfer (je ≈80 ml) (899g)
- Wasser**  
2 Gallon (mL)

## Andere

- Guacamole, abgepackt**  
3 EL (46g)
- Gemischte Blattsalate**  
5 3/4 Tasse (173g)
- Tzatziki**  
1/6 Tasse(n) (42g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)
- Sriracha-Chilisauce**  
1 1/2 EL (23g)
- Italienische Gewürzmischung**  
2 Prise (1g)

## Backwaren

- Brot**  
3/4 lbs (352g)
- Brötchen**  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(56g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
3 1/4 Prise (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)
- Kurkuma, gemahlen**  
3 Prise (1g)
- Currypulver**  
1/4 EL (2g)
- schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)
- Chiliflocken**  
1 1/2 Prise (0g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce**  
2 3/4 EL (mL)
- Pasta-Sauce**  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
4 Tasse (576g)
- Kohl  
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
- Zwiebel  
1/3 groß (50g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Klementinen  
5 Frucht (370g)
- Nektarine  
3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (426g)
- Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- Limettensaft  
1 TL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Ei(er)  
5 groß (250g)
- Käsestange  
4 Stange (112g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/4 Tasse (283g)
- Butter  
4 TL (18g)
- Vollmilch  
4 Tasse(n) (mL)

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
2 2/3 oz (76g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (151g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Süßwaren

- Honig  
4 TL (28g)
- Gelee  
1/4 lbs (98g)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Nektarine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

1 groß (50g)

**Öl**

1/4 TL (mL)

**Guacamole, abgepackt**

1 EL (15g)

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Guacamole, abgepackt**

3 EL (46g)

**Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
4 EL (57g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiermischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

### Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Gelee**  
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)  
**Gelee**  
2 TL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

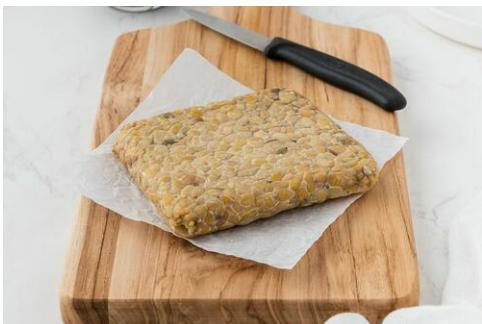
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

**Tempeh**

4 oz (113g)

**Öl**

2 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.

## Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

3 groß (216g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

### Pasta mit Fertigsauce

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



#### ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

#### Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käsestange

4 Stange (112g)

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 ( $\approx$ 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 ( $\approx$ 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.

## Mittagessen 4 ↗

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.

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Gelee**

2 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Gelee**

4 EL (84g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Karotten**

1 1/3 groß (96g)

**vegetarische Burgerkrümel**

4 oz (113g)

**Sojasauce**

3 TL (mL)

**Wasser**

2 TL (mL)

**Chiliflocken**

1 1/3 Prise (0g)

**Limettensaft**

1 TL (mL)

**Öl**

2 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

2/3 Zehe(n) (2g)

**Zwiebel, gehackt**

1/3 groß (50g)

**Frischer Koriander, gehackt**

3 TL, gehackt (3g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## 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.

### 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.

### 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.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**

2 Frucht (148g)

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.

---

## Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Butter**

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

---

## Snacks 3 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

### Karottensticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

### 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.

### Buffalo-Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
2 1/2 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 EL (24g)

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.

### Grüner Dal

417 kcal ● 20g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**rote Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Kurkuma, gemahlen**  
3 Prise (1g)  
**Currypulver**  
1/4 EL (2g)  
**Frischer Koriander**  
3/8 Bund (12g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currysüppchen hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen.\r\nInzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren.\r\nDie Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat weich ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

323 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Zitronensaft**  
3/8 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)  
**Tzatziki**  
1/6 Tasse(n) (42g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 Stängel (1g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/4 Roma-Tomate (20g)  
**Gurke, gehackt**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)

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.
3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.

## Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sriracha-Chilisauce**  
3/4 EL (11g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Sojasauce**  
1 TL (mL)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sriracha-Chilisauce**  
1 1/2 EL (23g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Honig**  
2 TL (14g)

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

### Kürbiskerne

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



### Salz

2 Prise (2g)

### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

### Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

### Ranch-Dressing

1 EL (mL)

### Öl

3/4 EL (mL)

### Kohl

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(179g)

- Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.

- Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.

- Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.

- Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.

- Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).

- Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.

- Mit Dressing servieren.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

### Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

### Wasser

28 Tasse(n) (mL)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.