

# Meal Plan - 2000 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** 2029 kcal ● 195g Protein (38%) ● 64g Fett (28%) ● 134g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

315 kcal, 24g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

## Snacks

260 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Avocado**

176 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta**

286 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

242 kcal

## Abendessen

490 kcal, 44g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Farro**

1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal



**Einfacher Seitan**

5 oz- 305 kcal

**Day 2** 2018 kcal ● 176g Protein (35%) ● 71g Fett (32%) ● 126g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

315 kcal, 24g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Banane**

1 Banane(n)- 117 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

### Snacks

260 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Avocado**

176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

550 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

171 kcal



**Caprese-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 230 kcal

### Abendessen

455 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Tempeh-Taco-Salatbowl**

370 kcal



**Vollkornreis**

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal

**Day 3** 1972 kcal ● 208g Protein (42%) ● 63g Fett (29%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Kefir**

150 kcal

### Snacks

195 kcal, 31g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Schokoladen-Protein-Tassenkuchen**

1 Tassenkuchen- 195 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

550 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

171 kcal



**Caprese-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 230 kcal

### Abendessen

525 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Linsen**

231 kcal



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal

**Day 4** 1992 kcal ● 205g Protein (41%) ● 79g Fett (36%) ● 89g Kohlenhydrate (18%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Snacks

195 kcal, 31g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Schokoladen-Protein-Tassenkuchen**  
1 Tassenkuchen- 195 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Buffalo-Tofu-Slaw-Salat**  
570 kcal

### Abendessen

525 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal

---

**Day 5** 2038 kcal ● 189g Protein (37%) ● 83g Fett (37%) ● 99g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal

### Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

490 kcal, 36g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Caprese-Salat**  
178 kcal

### Abendessen

625 kcal, 32g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**  
512 kcal



**Vollkornreis**  
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

**Day 6** 1979 kcal ● 184g Protein (37%) ● 70g Fett (32%) ● 107g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 1/2 Dose- 371 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

### Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



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

### Abendessen

535 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

**Day 7** 1979 kcal ● 184g Protein (37%) ● 70g Fett (32%) ● 107g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 kcal

### Mittagessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 1/2 Dose- 371 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

### Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



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

### Abendessen

535 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

## Andere

- ☐ Kichererbsennudeln  
1 oz (28g)
- ☐ Nährhefe  
4 Prise (1g)
- ☐ Farro  
4 EL (52g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (315g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff  
4 TL (14g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
5 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Tzatziki  
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
1 EL (17g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
6 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
1/4 EL (4g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/3 lbs (149g)
- ☐ Ei(er)  
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Kefir (aromatisiert)  
2 Tasse (mL)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (80g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1/4 oz (8g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
2 TL (6g)
- ☐ Salz  
3 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange  
2 Orange (308g)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (419g)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)
- ☐ Banane  
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

## Getränke

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

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
5 oz (142g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/4 Tasse (55g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
1/3 lbs (160g)
- ☐ Backpulver  
1 TL (5g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
2 EL (32g)
- ☐ Salsa  
2 EL (36g)

- ☐ **Knoblauch**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ **Tomaten**  
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (653g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ **frische Petersilie**  
4 1/2 Stängel (5g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
1 3/4 Dose(n) (784g)
- ☐ **Tempeh**  
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ **Refried Beans**  
1/3 Tasse (81g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)
- ☐ **Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ **fester Tofu**  
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ **Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)
- ☐ **Sojasauce**  
1/2 EL (mL)

- ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
5 EL (mL)
- ☐ **Apfelessig**  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Hot Sauce**  
2 TL (mL)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
3 Dose (≈540 g) (1578g)

## Süßwaren

- ☐ **Kakaopulver**  
4 TL (7g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### 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.

---

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kefir (aromatisiert)**

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und  
trinken.

---



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und ab gespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und ab gespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/4 klein (53g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
4 1/2 Stängel (5g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

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



#### Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Butter

1/4 EL (4g)

#### Nährhefe

4 Prise (1g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

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

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### 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.

### Caprese-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 230 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Tomaten**

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

**Frischer Mozzarella**

1 Scheiben (28g)

**Pesto**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Tomaten**

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

**Frischer Mozzarella**

2 Scheiben (57g)

**Pesto**

2 EL (32g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

570 kcal ● 25g Protein ● 44g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Coleslaw-Mischung**

1 1/2 Tasse (135g)

**Frank's RedHot Sauce**

3 EL (mL)

**Ranch-Dressing**

3 EL (mL)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

3 EL Cherrytomaten (28g)

**fester Tofu, mit Küchenpapier trockengetupft & gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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



#### Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

#### Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

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 eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Frischer Mozzarella

1 1/4 oz (35g)

#### Gemischte Blattsalate

3/8 Packung (≈155 g) (65g)

#### frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 1/2 TL (mL)

#### Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.



## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

### Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

### Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

### Salatdressing

6 EL (mL)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

### Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

### Zitronensaft

1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen - 195 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Backpulver**  
4 Prise (3g)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
2 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)  
**Backpulver**  
1 TL (5g)  
**Kakaopulver**  
4 TL (7g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**kalorienfreier Süßstoff**  
4 TL (14g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

---

### Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tassen (gekocht)

**Farro**

4 EL (52g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

---

### Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz

**Seitan**

5 oz (142g)

**Öl**

1 1/4 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
  2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.
-



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Tempeh

2 2/3 oz (76g)

#### Taco-Gewürzmischung

2 TL (6g)

#### Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

#### Salsa

2 EL (36g)

#### Refried Beans

1/3 Tasse (81g)

#### Öl

1/3 TL (mL)

#### Avocados, in Würfel geschnitten

1/3 Avocado(s) (67g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

### Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht - 86 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 EL (24g)

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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2/3 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

2/3 Tasse (128g)

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.

### 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.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Sriracha-Chilisauce

1 EL (17g)

#### Erdnussbutter

1 1/2 EL (24g)

#### Sojasauce

1/2 EL (mL)

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

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.

---

## 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.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**

2 Tasse (180g)

**Hot Sauce**

1 TL (mL)

**Sonnenblumenkerne**

1 EL (12g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

**Tempeh, gewürfelt**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**

4 Tasse (360g)

**Hot Sauce**

2 TL (mL)

**Sonnenblumenkerne**

2 EL (24g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe (6g)

**Tempeh, gewürfelt**

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt 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)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-