

# Meal Plan - 2100 Kalorien vegetarisch eiweißreich

## 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** 2122 kcal ● 185g Protein (35%) ● 60g Fett (26%) ● 185g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
1 Ei- 80 kcal



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

### Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Heidelbeeren**  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

610 kcal, 15g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



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

### Abendessen

565 kcal, 48g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Seitan-Salat**  
359 kcal

**Day 2** 2147 kcal ● 185g Protein (34%) ● 64g Fett (27%) ● 177g Kohlenhydrate (33%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

640 kcal, 29g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 485 kcal

## Abendessen

560 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



### Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal

**Day 3** 2165 kcal ● 187g Protein (35%) ● 67g Fett (28%) ● 172g Kohlenhydrate (32%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

305 kcal, 12g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



### Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Chik'n-Nuggets

11 Nuggets- 607 kcal

## Abendessen

560 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



### Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal

**Day 4** 2084 kcal ● 187g Protein (36%) ● 68g Fett (30%) ● 157g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

305 kcal, 12g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Ei- & Avocado-Salat**  
266 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

560 kcal, 25g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Aromatisierte Reis-Mischung**  
191 kcal



**Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos**  
2 Taco(s)- 370 kcal

**Day 5** 2049 kcal ● 196g Protein (38%) ● 82g Fett (36%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Blaubeer-Vanille-Haferbrei**  
156 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

## Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Ei- & Avocado-Salat**  
266 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

515 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

**Day 6** 2122 kcal ● 193g Protein (36%) ● 93g Fett (39%) ● 102g Kohlenhydrate (19%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal



### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

## Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Proteinshake (Milch)

129 kcal



### Karotten und Hummus

82 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Kürbiskerne

183 kcal



### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal

## Abendessen

515 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Linsen

174 kcal



### Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

**Day 7** 2091 kcal ● 190g Protein (36%) ● 93g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal



### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

## Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Proteinshake (Milch)

129 kcal



### Karotten und Hummus

82 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Kürbiskerne

183 kcal



### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal

## Abendessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Seitan in Erdnusssoße

417 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

## Andere

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/3 Tasse (130g)
- Nährhefe  
1 TL (1g)
- gehackte Tomaten  
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)
- Ranch-Dressing-Mix  
1/3 Päckchen (ca. 28 g) (9g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
11 Nuggets (237g)
- Guacamole, abgepackt  
2 EL (31g)
- Sriracha-Chilisauce  
1/6 EL (2g)
- Sesamöl  
1 TL (mL)
- Coleslaw-Mischung  
1 1/3 oz (38g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- Curtypaste  
1 1/2 Prise (1g)

## Fette und Öle

- Salatdressing  
4 EL (mL)
- Öl  
2 oz (mL)
- Kochspray  
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
3/8 Packung (ca. 285 g) (117g)
- Tomaten  
1 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (210g)
- Zwiebel  
3/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (42g)
- Ketchup  
2 3/4 EL (47g)
- Knoblauch  
5/6 Zehe(n) (3g)
- Frischer Ingwer  
4 g (4g)
- Babykarotten  
16 mittel (160g)

## Backwaren

- Brot  
17 oz (480g)
- Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)
- Maistortillas  
2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (52g)

## Getränke

- Proteinpulver  
29 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (899g)
- Wasser  
2 Gallon (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
4 EL (67g)
- vegetarische Burgerkrümel  
1/3 Packung ( $\approx 340$  g) (113g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/3 Dose(n) (146g)
- Chili-Bohnen  
1/3 Dose ( $\approx 450$  g) (149g)
- Hummus  
3/4 Tasse (173g)
- Sojasauce  
1/4 oz (mL)
- fester Tofu  
1 1/3 lbs (586g)
- Linsen, roh  
1/2 Tasse (96g)

## Süßwaren

- Gelee  
2 EL (42g)
- Ahornsirup  
3/4 EL (mL)
- Zucker  
1/2 EL (7g)

## Gewürze und Kräuter

- Taco-Gewürzmischung  
1/3 Päckchen (12g)
- Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- Vanilleextrakt  
3/4 EL (mL)

- Frühlingszwiebeln**  
2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (10g)

- Salz**  
1 Prise (1g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
5 2/3 oz (161g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**  
1 Avocado(s) (184g)
- Banane**  
3 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (354g)
- Fruchtsaft**  
32 fl oz (mL)
- Blaubeeren**  
1 1/2 Tasse (231g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)**  
16 groß (800g)
- Butter**  
2 TL (9g)
- Käsestange**  
2 Stange (56g)
- Mexikanische Käsemischung**  
2 2/3 oz (76g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 TL (23g)
- Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella**  
4 Scheiben (113g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)
- Kokosmilch (Dose)**  
1/6 Dose (mL)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**  
1/3 Beutel ( $\approx$ 160 g) (53g)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (91g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**  
4 EL (64g)
- Chili-Knoblauch-Sauce**  
3/4 Prise (1g)
- Austernsoße**  
3/4 Prise (1g)

## 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.

### Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
Öl  
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
Öl  
1/2 TL (mL)

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

### 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.

---

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Guacamole, abgepackt**

2 EL (31g)

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

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.

---

### 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/8 Tasse(n) (30g)  
**Blaubeeren**  
3 EL (28g)  
**Vanilleextrakt**  
1/4 EL (mL)  
**Ahornsirup**  
1/4 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (91g)  
**Blaubeeren**  
1/2 Tasse (83g)  
**Vanilleextrakt**  
3/4 EL (mL)  
**Ahornsirup**  
3/4 EL (mL)  
**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.\r\nHinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

### Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

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

Ergibt 1 Sandwich(s)



**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Gelee**  
2 EL (42g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 485 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Kochspray**

1 Sprühstoß-/stöße, jeweils ca. 1/3

Sek. (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

---

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Chik'n-Nuggets

11 Nuggets - 607 kcal ● 34g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 11 Nuggets

**Ketchup**

2 3/4 EL (47g)

**vegane 'Chik'n' Nuggets**

11 Nuggets (237g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Ei- & Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Avocados**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/3 Tasse (40g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
4 groß (200g)

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

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Frischer Mozzarella**  
4 Scheiben (113g)  
**Pesto**  
4 EL (64g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### 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.

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Hummus-Toast

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Hummus**

2 1/2 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Hummus**

1/2 Tasse (113g)

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

## 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.

### Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
2 EL (30g)  
**Babykarotten**  
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Babykarotten**  
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

## Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



### Öl

1 TL (mL)

### Nährhefe

1 TL (1g)

### Salatdressing

1 EL (mL)

### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

### Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

### Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

### Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal ● 30g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gehackte Tomaten**  
1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1/6 Päckchen (6g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
1/6 Packung ( $\approx$ 340 g) (57g)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
1/6 Päckchen (ca. 28 g) (5g)  
**Mexikanische Käsemischung**  
1 1/3 oz (38g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/6 klein (12g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft**  
1/6 Dose(n) (73g)  
**Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit**  
1/6 Dose ( $\approx$ 450 g) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gehackte Tomaten**  
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1/3 Päckchen (12g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
1/3 Packung ( $\approx$ 340 g) (113g)  
**Ranch-Dressing-Mix**  
1/3 Päckchen (ca. 28 g) (9g)  
**Mexikanische Käsemischung**  
2 2/3 oz (76g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/3 klein (23g)  
**Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft**  
1/3 Dose(n) (146g)  
**Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit**  
1/3 Dose ( $\approx$ 450 g) (149g)

1. Tomaten, Zwiebel, weiße Bohnen, Chili-Bohnen, Taco-Gewürzmischung und Ranch-Dressing-Mix in einem großen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Zum Kochen bringen.  
Hitze reduzieren, Burger-Krümel untermischen und weiterkochen, bis alles durchgewärmt ist.  
Zum Servieren mit Käse bestreuen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**würzige Reis-Mischung**  
1/3 Beutel ( $\approx$ 160 g) (53g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

2 Taco(s) - 370 kcal ● 19g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

**Sriracha-Chilisauce**

1/6 EL (2g)

**Erdnussbutter**

2 TL (11g)

**Sojasauce**

1 TL (mL)

**Sesamöl**

1 TL (mL)

**Maiostortillas**

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)

(52g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 TL (23g)

**Coleslaw-Mischung**

1 1/3 oz (38g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/3 Zehe(n) (1g)

**Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt**

2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

**Wasser, erwärmt**

2 TL (mL)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1/4 lbs (132g)

1. Für die Sauce Knoblauch, Ingwer, Sriracha, Sojasauce, Erdnussbutter, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.

2. Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 3–5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Sauce hineingießen und 2–3 Minuten kochen, bis sie stellenweise knusprig wird.

3. Für den Krautsalat Coleslaw-Mix, griechischen Joghurt sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut vermengen.

4. Tortillas mit Tofu und Krautsalat belegen. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 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.

### Einfacher Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)

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.

---

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

---

### Seitan in Erdnusssause

417 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### Kokosmilch (Dose)

1/6 Dose (mL)

### Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

### Zucker

1/2 EL (7g)

### Öl

1/2 TL (mL)

### Currypaste

1 1/3 Prise (1g)

### Sojasauce

1/6 TL (mL)

### Chili-Knoblauch-Sauce

2/3 Prise (1g)

### Austernsoße

2/3 Prise (1g)

### Frischer Ingwer, gehackt

1/3 TL (1g)

### Knoblauch, gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

### Seitan, hähnchenähnlich

2 2/3 oz (76g)

### Zwiebel, gehackt

1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (18g)

### frischer Spinat, gehackt

1/6 Bund (57g)

### Frühlingszwiebeln, gehackt

2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (10g)

1. Ingwer, Knoblauch und Currysauce in einer kleinen Schüssel vermischen. Langsam 1/4 Tasse Kokosmilch einrühren, bis die Mischung glatt ist. Den Seitan vorsichtig unterrühren, sodass er mit der Marinade überzogen ist. 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger, desto geschmackvoller.

2. In einer mittelgroßen Schüssel die restliche Kokosmilch, Erdnussbutter, Zucker, Pflanzenöl, Sojasauce, Chili-Knoblauch-Sauce und Austernsauce verrühren. Keine Sorge, wenn sich nicht alles sofort verbindet – beim Kochen verschmelzen die Zutaten.

3. Eine große Pfanne leicht mit Kochspray einpinseln; Zwiebel hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten garen, bis sie weich ist. Seitan einrühren und etwa 7 Minuten erhitzen. Die Sauce einfüllen und verrühren. Spinat und Frühlingszwiebeln unterrühren; 3 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und der Spinat gar ist.

## Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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