

# Meal Plan - 2200-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** 2216 kcal ● 256g Protein (46%) ● 67g Fett (27%) ● 121g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

370 kcal, 36g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

## Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**

3/4 Tasse- 54 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

560 kcal, 51g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

6 Unze Seitan- 446 kcal



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Abendessen

605 kcal, 47g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Seitan-Salat**

359 kcal

**Day 2** 2216 kcal ● 256g Protein (46%) ● 67g Fett (27%) ● 121g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

370 kcal, 36g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

## Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**

3/4 Tasse- 54 kcal

## Mittagessen

560 kcal, 51g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

6 Unze Seitan- 446 kcal



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Abendessen

605 kcal, 47g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Seitan-Salat**

359 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

**Day 3** 2297 kcal ● 225g Protein (39%) ● 99g Fett (39%) ● 97g Kohlenhydrate (17%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons**  
299 kcal

## Mittagessen

550 kcal, 29g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



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



**Caprese-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal

## Snacks

260 kcal, 8g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Gefrorener Joghurt**  
152 kcal

## Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Käse-Stick**  
2 Stück- 165 kcal



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**  
529 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

---

**Day 4** 2202 kcal ● 216g Protein (39%) ● 79g Fett (32%) ● 132g Kohlenhydrate (24%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons**  
299 kcal

### Mittagessen

550 kcal, 29g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



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



**Caprese-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal

### Snacks

260 kcal, 8g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Gefrorener Joghurt**  
152 kcal

### Abendessen

600 kcal, 27g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Pesto-Tortellini**  
478 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

---

**Day 5** 2196 kcal ● 211g Protein (38%) ● 71g Fett (29%) ● 137g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons**  
299 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat**  
553 kcal

### Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Himbeeren**  
3/4 Tasse- 54 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

### Abendessen

620 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
365 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

---

**Day 6** 2243 kcal ● 219g Protein (39%) ● 83g Fett (33%) ● 113g Kohlenhydrate (20%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

240 kcal, 24g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
69 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Himbeeren**  
3/4 Tasse- 54 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

660 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

## Abendessen

620 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
365 kcal



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



**Day 7** 2224 kcal ● 225g Protein (41%) ● 78g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (20%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

240 kcal, 24g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**  
69 kcal



**Rührei aus Eiweiß**  
61 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Himbeeren**  
3/4 Tasse- 54 kcal



**Toast mit Butter und Marmelade**  
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

660 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

## Abendessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal



**Caprese-Salat**  
178 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
18 oz (510g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
9 1/4 EL (111g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 1/4 oz (mL)

## Andere

- ☐ Teriyaki-Soße  
6 EL (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Nährhefe  
2 TL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (312g)
- ☐ Tzatziki  
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/4 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
5 g (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/4 oz (6g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
34 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
33 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1039g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren  
4 3/4 Tasse (584g)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Avocados  
7/8 Avocado(s) (176g)
- ☐ schwarze Oliven  
6 kleine Oliven (19g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
1 Packung (ca. 285 g) (262g)
- ☐ Tomaten  
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (641g)
- ☐ Pilze  
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)
- ☐ Gurke  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 Rote Bete(n) (300g)

## Süßwaren

- ☐ Gefrorener Joghurt  
1 1/3 Tasse (232g)
- ☐ Gelee  
1/2 EL (11g)
- ☐ Kakaopulver  
1 TL (2g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 oz (112g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
2 oz (55g)
- ☐ Salsa Verde  
1 1/2 EL (24g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
14 EL, ganz (125g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3 EL (22g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Eiklar  
15 2/3 groß (518g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/4 lbs (120g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ geriebener Mozzarella  
3 EL (16g)
- ☐ Butter  
1/4 Stange (28g)
- ☐ Feta  
3/4 oz (21g)
- ☐ Parmesan  
4 EL (25g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)

- ☐ fester Tofu  
1 1/2 Scheibe(n) (126g)
- ☐ schwarze Bohnen  
3 EL (45g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3/4 Dose(n) (336g)
- ☐ Tempeh  
1 lbs (454g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ gefrorene Käsetortellini  
1/4 lbs (128g)





## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Eiklar

4 groß (132g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Pilze, gehackt

1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (23g)

#### Tomaten, gehackt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Eiklar

12 groß (396g)

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Pilze, gehackt

1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)

#### Tomaten, gehackt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiemischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Double Chocolate Proteinshake

69 kcal ● 14g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

4 Prise (1g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

1 TL (2g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.

## Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiklar**  
4 EL (61g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiklar**  
1/2 Tasse (122g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

## Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

6 Unze Seitan - 446 kcal ● 48g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
6 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

### Vollkornreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

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 2 Mahlzeiten:

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 5 essen

### Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat

553 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### **schwarze Oliven**

6 kleine Oliven (19g)

#### **Feta**

3/4 oz (21g)

#### **Tzatziki**

2 1/4 EL (32g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Gurke, gehackt**

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

3/4 Dose(n) (336g)

#### **Tomaten, halbiert**

6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Braten, bis sie goldbraun sind, etwa 5–8 Minuten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.\r\nKichererbsen, Gurke, Tomaten und Oliven in eine Schüssel geben. Mit Feta und Tzatziki bedecken. Servieren.\r\n

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

#### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (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.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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

---

### Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gefrorener Joghurt

152 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Joghurt**  
2/3 Tasse (116g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Joghurt**  
1 1/3 Tasse (232g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1/2 Scheibe (16g)  
**Butter**  
4 Prise (2g)  
**Gelee**  
4 Prise (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
1 1/2 Scheibe (48g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Gelee**  
1/2 EL (11g)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

## Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Seitan-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Nährhefe**

2 TL (3g)

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**

6 oz (170g)

**Tomaten, halbiert**

12 Kirschtomaten (204g)

**Avocados, grob gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

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 3 essen

### Käse-Stick

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



Ergibt 2 Stück

**Käsestange**

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal ● 23g Protein ● 36g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**fester Tofu**  
1 1/2 Scheibe(n) (126g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Salsa Verde**  
1 1/2 EL (24g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3 Scheiben (75g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
3 EL (45g)  
**Tomaten, gehackt**  
3/4 Roma-Tomate (60g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

---

### Pesto-Tortellini

478 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Pesto**  
1 1/2 EL (23g)  
**gefrorene Käsetortellini**  
1/4 lbs (128g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/8 Prise (0g)  
**geriebener Mozzarella**  
3 EL (16g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)

1. Tortellini und Gemüse nach Packungsanweisung kochen.
2. Tortellini, Gemüse, Pfeffer und Pesto in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vermengen. Kurz erwärmen, bis alles durchgewärmt ist.
3. Beim Servieren mit Käse bestreuen.

---

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
 1/2 EL, gehackt (1g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
 1 oz (28g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
 3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

365 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
 2 oz (57g)  
**Butter**  
 3/4 EL (11g)  
**frischer Spinat**  
 1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)  
**Parmesan**  
 2 EL (13g)  
**Salz**  
 1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
 4 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
 1/8 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
 1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
 4 oz (114g)  
**Butter**  
 1 1/2 EL (21g)  
**frischer Spinat**  
 1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Parmesan**  
 4 EL (25g)  
**Salz**  
 2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
 1 TL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
 1/6 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
 1 Zehe(n) (3g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 1/2 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

3/4 Tasse (89g)

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

3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

1 1/2 Tasse (177g)

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

6 Rote Bete(n) (300g)

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

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

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.

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 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.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

### Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

### Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.