

Meal Plan - 2300-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 2312 kcal ● 204g Protein (35%) ● 72g Fett (28%) ● 175g Kohlenhydrate (30%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

280 kcal, 19g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bohnen & Gemüse

546 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Abendessen

645 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Linsen

116 kcal



Tofu Piccata

530 kcal

Day 2 2261 kcal ● 228g Protein (40%) ● 45g Fett (18%) ● 197g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 19g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s)- 106 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Bohnen & Gemüse

546 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Abendessen

595 kcal, 57g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Linsen

289 kcal

Day 3 2286 kcal ● 223g Protein (39%) ● 56g Fett (22%) ● 187g Kohlenhydrate (33%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 37g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

546 kcal

Abendessen

595 kcal, 57g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Linsen

289 kcal

Day 4 2253 kcal ● 217g Protein (39%) ● 62g Fett (25%) ● 179g Kohlenhydrate (32%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 37g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

546 kcal

Abendessen

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

Day 5 2227 kcal ● 203g Protein (37%) ● 89g Fett (36%) ● 128g Kohlenhydrate (23%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

615 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tofu

355 kcal



Linsen

260 kcal

Abendessen

595 kcal, 41g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan-Gyros

1 Gyro(s)- 385 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Day 6 2283 kcal ● 204g Protein (36%) ● 63g Fett (25%) ● 191g Kohlenhydrate (33%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

330 kcal, 8g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
271 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

280 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack
171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

615 kcal, 34g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tofu
355 kcal



Linsen
260 kcal

Abendessen

570 kcal, 40g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Day 7 2259 kcal ● 206g Protein (36%) ● 54g Fett (22%) ● 200g Kohlenhydrate (35%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

330 kcal, 8g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
271 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

280 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack
171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

590 kcal, 36g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



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

Abendessen

570 kcal, 40g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Schalotten
3/4 Nelke(n) (43g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (778g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (168g)
- ☐ frische Petersilie
4 Stängel (4g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (84g)
- ☐ Paprika
1 1/2 mittel (179g)
- ☐ Karotten
3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈ 540 g) (789g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (40g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)
- ☐ Cheddar
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
14 EL (245g)
- ☐ Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1 TL (2g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ Linsen, roh
2 Tasse (413g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ English Muffins
1 Muffin(s) (57g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Pita-Brot
1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

Frühstückscerealien

- ☐ Granola
4 EL (23g)
- ☐ Schnelle Haferflocken
1 1/4 Tasse (100g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
1 1/4 Tasse (180g)
- ☐ Zitronensaft
3 EL (mL)
- ☐ Grapefruit
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)

Getränke

- ☐ Wasser
42 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (977g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
1/2 EL (4g)

- ☐ **Kapern**
1 1/2 EL, abgetropft (13g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/2 EL (3g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ **Oregano (getrocknet)**
1/8 oz (1g)
- ☐ **getrockneter Dill**
1 3/4 TL (2g)
- ☐ **Rotweinessig**
1 3/4 TL (mL)
- ☐ **Knoblauchpulver**
3 Prise (1g)
- ☐ **Zimt (gemahlen)**
2 1/2 TL (7g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
2 3/4 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1 3/4 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
4 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1 EL (mL)

- ☐ **Seitan**
18 2/3 oz (529g)
- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
1 Schachtel (≈165 g) (164g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
3/4 Tasse (139g)

Andere

- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
4 Becher (680g)
- ☐ **Guacamole, abgepackt**
6 EL (93g)
- ☐ **Teriyaki-Soße**
3 EL (mL)
- ☐ **Tzatziki**
1 1/2 EL (21g)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**
1/2 lbs (213g)

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
3 Riegel (120g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**
4 EL (34g)

Süßwaren

- ☐ **Zucker**
2 1/2 EL (33g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

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

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

271 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

10 EL (50g)

Zucker

1 1/4 EL (16g)

Zimt (gemahlen)

1 1/4 TL (3g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

1 1/4 Tasse (100g)

Zucker

2 1/2 EL (33g)

Zimt (gemahlen)

2 1/2 TL (7g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bohnen & Gemüse

546 kcal ● 28g Protein ● 13g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Parmesan

3/4 EL (4g)

Chiliflocken

1 1/2 Prise (0g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Parmesan

1 1/2 EL (8g)

Chiliflocken

3 Prise (1g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1 1/2 Dose(n) (659g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer einrühren. 30 Sekunden kochen.
4. Den Grünkohl hinzufügen und andünsten, bis er leicht welk ist.
5. Die weißen Bohnen und die Gemüsebrühe einrühren.
6. Zudecken und 10 Minuten köcheln lassen. (Für einen dickeren Eintopf den Topf unbedeckt lassen.)
7. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

546 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Tomaten, gehackt
1/2 Roma-Tomate (40g)
frische Petersilie, gehackt
2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (164g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Tomaten, gehackt
1 Roma-Tomate (80g)
frische Petersilie, gehackt
4 Stängel (4g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

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.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und 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.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

English Muffin mit Butter

1/2 English Muffin(s) - 106 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

English Muffins

1/2 Muffin(s) (29g)

Butter

1 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

English Muffins

1 Muffin(s) (57g)

Butter

2 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (10g)

1. Den English Muffin der Länge nach aufschneiden.
2. Optional: Für ein paar Minuten toasten.
3. Butter auf beiden Hälften verstreichen.
4. Servieren.

Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal ● 9g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

4 EL (70g)

Granola

2 EL (11g)

Brombeeren, grob gehackt

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

Granola

4 EL (23g)

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse

6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s) - 175 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cheddar

4 EL, gerieben (28g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cheddar

3/4 Tasse, gerieben (85g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
Oregano (getrocknet)
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3/8 Prise (0g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
3 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
Oregano (getrocknet)
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2/3 Prise (1g)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
6 1/2 EL (77g)

1. Die abgespülten Linsen in einen Topf geben und Wasser hinzufügen. Abdecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und alle restlichen Zutaten untermischen.
Ein Backblech (oder zwei) mit Backpapier (oder Alufolie) auslegen. Die Linsen gleichmäßig verteilen. 12 Minuten backen, Linsen umrühren und dann weitere etwa 12 Minuten backen. Gegen Ende gut beobachten, damit sie nicht verbrennen, aber stellen Sie sicher, dass sie vollständig knusprig und trocken sind, bevor Sie sie herausnehmen.
Servieren.
Zum Aufbewahren: Linsen vollständig abkühlen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Hält bis zu 2 Wochen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

Tofu Piccata

530 kcal ● 25g Protein ● 38g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Kapern**

1 1/2 EL, abgetropft (13g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

fester Tofu, in dicke Streifen schneiden

2/3 lbs (298g)

Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt

3/4 Tasse(n) (mL)

Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Nelke(n) (43g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Seitan

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
5 oz (142g)
Öl
1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
10 oz (284g)
Öl
2 1/2 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.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

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



Ergibt 6 Unze Seitan

Seitan

6 oz (170g)

Öl

3/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

3 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



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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Seitan-Gyros

1 Gyro(s) - 385 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gyro(s)

Pita-Brot

1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

rote Zwiebel

2 Scheibe, dünn (18g)

Tzatziki

1 1/2 EL (21g)

Öl

1/2 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Gurke, dünn geschnitten

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Seitan, dünn geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Tomaten, dünn geschnitten

1/3 Roma-Tomate (27g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit Tzatziki. Zusammenklappen und servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (107g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (213g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Rotweinessig

1 TL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

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.