

Meal Plan - 2400-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 2443 kcal ● 212g Protein (35%) ● 82g Fett (30%) ● 166g Kohlenhydrate (27%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

625 kcal, 34g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal

Abendessen

635 kcal, 31g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

Day 2 2452 kcal ● 214g Protein (35%) ● 73g Fett (27%) ● 193g Kohlenhydrate (31%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

625 kcal, 34g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal

Abendessen

645 kcal, 33g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Buttrige Limabohnen

110 kcal

Day 3 2355 kcal ● 217g Protein (37%) ● 55g Fett (21%) ● 212g Kohlenhydrate (36%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

355 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal

Snacks

250 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

565 kcal, 31g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pasta mit Spinat und Ricotta

564 kcal

Abendessen

645 kcal, 33g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Buttrige Limabohnen

110 kcal

Day 4 2351 kcal ● 218g Protein (37%) ● 69g Fett (27%) ● 171g Kohlenhydrate (29%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

355 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal

Snacks

250 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Grünkohl-Chips

69 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

670 kcal, 29g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal

Abendessen

535 kcal, 34g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Day 5 2416 kcal ● 233g Protein (38%) ● 80g Fett (30%) ● 148g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

355 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate
1 Tomate(n)- 129 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Snacks

250 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal



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

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
161 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

610 kcal, 40g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto
106 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal

Day 6 2400 kcal ● 222g Protein (37%) ● 91g Fett (34%) ● 137g Kohlenhydrate (23%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

355 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate
1 Tomate(n)- 129 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Snacks

235 kcal, 6g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
161 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

610 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal

Day 7 2434 kcal ● 211g Protein (35%) ● 93g Fett (35%) ● 148g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

355 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Snacks

235 kcal, 6g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

690 kcal, 34g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

Abendessen

610 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)
- ☐ Wasser
36 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ Butter
1/3 Stange (40g)
- ☐ Vollmilch
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
1/4 Tasse (19g)
- ☐ Ricotta (teilentrahmt)
6 3/4 EL (103g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 2/3 oz (76g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
4 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1494g)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)

Andere

- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
- ☐ Nährhefe
2 oz (62g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3 EL (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 3/4 Dose(n) (784g)
- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Sojasauce
1 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz
1/2 oz (14g)
- ☐ frischer Basilikum
4 TL, gehackt (4g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Pesto
1 3/4 EL (28g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
3 1/3 oz (95g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)

Backwaren

☐ **Sriracha-Chilisauce**
2 1/4 EL (34g)

☐ **Brot**
8 Scheibe (256g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/2 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
4 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (74g)
 - ☐ **Knoblauch**
5 1/3 Zehe(n) (16g)
 - ☐ **Tomaten**
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1164g)
 - ☐ **frische Petersilie**
2 1/4 Stängel (2g)
 - ☐ **Paprika**
2 EL, gewürfelt (19g)
 - ☐ **Ketchup**
4 EL (68g)
 - ☐ **Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
 - ☐ **frischer Spinat**
4 Tasse(n) (120g)
 - ☐ **Gefrorener gehackter Spinat**
3/8 Packung (≈285 g) (118g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
7 oz (193g)
 - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 lbs (483g)
 - ☐ **Karotten**
1 mittel (61g)
 - ☐ **Brokkoli**
1 Tasse, gehackt (91g)
 - ☐ **Kartoffeln**
1/2 lbs (206g)
 - ☐ **rote Zwiebel**
3/4 klein (53g)
 - ☐ **Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Paprika

1 EL, gewürfelt (9g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

1 Prise (0g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Paprika

2 EL, gewürfelt (19g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Salz

2 Prise (1g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

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.

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Parmesan
1 EL (5g)
Tomaten, halbiert
2 EL Cherrytomaten (19g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Olivenöl
1 TL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Parmesan
2 EL (10g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n) - 129 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto
1/2 EL (8g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Tomaten
1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto
1 1/2 EL (24g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Tomaten
3 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (546g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Butter
2 EL (27g)

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

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
2 EL (34g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
4 EL (68g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pasta mit Spinat und Ricotta

564 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (95g)

Ricotta (teilentrahmt)

6 2/3 EL (103g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft

3/8 Packung (≈285 g) (118g)

Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe(n) (3g)

Parmesan, geteilt

1 1/4 EL (6g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen; abgießen.
2. Während die Pasta kocht, die Pfanne mit Kochspray benetzen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze Spinat und Knoblauch hinzufügen. Etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren garen.
3. Ricotta, die Hälfte des Parmesans, Salz, Pfeffer und gerade so viel Wasser unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Gekochte Pasta in die Pfanne geben und umrühren.
5. Servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

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.

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)

Öl

1 TL (mL)

Teriyaki-Soße

3 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 TL, gehackt (2g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL, gehackt (4g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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, zerbröselt 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.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

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)

Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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)

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 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 Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 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.

Geröstete Kartoffeln mit Parmesan & Pesto

106 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Pesto

1/4 EL (4g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Parmesan, gerieben

1/2 EL (3g)

Kartoffeln, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

4 oz (114g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.\r\n\r\nIn einer großen Schüssel Kartoffeln und Pesto vermengen, bis die Kartoffeln bedeckt sind.\r\n\r\nAuf einem Backblech ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.\r\n\r\n20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen.\r\n\r\nDie Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kartoffeln zart und knusprig sind. Servieren.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sriracha-Chilisauce
2 1/4 EL (34g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)

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.

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal ● 121g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Proteinpulver
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)
Wasser
5 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:
Proteinpulver
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)
Wasser
35 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-