

# Meal Plan - 2500-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** 2532 kcal ● 227g Protein (36%) ● 87g Fett (31%) ● 173g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 7g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Banane**

2 Banane(n)- 233 kcal

## Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

705 kcal, 23g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 485 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

## Abendessen

665 kcal, 58g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal

**Day 2** 2504 kcal ● 227g Protein (36%) ● 62g Fett (22%) ● 220g Kohlenhydrate (35%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

345 kcal, 7g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Banane**

2 Banane(n)- 233 kcal

### Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

675 kcal, 23g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Käse-Ravioli**

408 kcal



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal

### Abendessen

665 kcal, 58g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal

## Day 3

2483 kcal ● 230g Protein (37%) ● 100g Fett (36%) ● 134g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

197 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

655 kcal, 36g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

1 Wrap(s)- 426 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Abendessen

685 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

227 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

8 Tender(s)- 457 kcal

**Day 4** 2512 kcal ● 220g Protein (35%) ● 92g Fett (33%) ● 164g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal

## Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Karottensticks**

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

655 kcal, 36g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

1 Wrap(s)- 426 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

## Abendessen

685 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

227 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

8 Tender(s)- 457 kcal

**Day 5** 2530 kcal ● 223g Protein (35%) ● 82g Fett (29%) ● 178g Kohlenhydrate (28%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal

## Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**Karottensticks**

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

685 kcal, 35g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Tomatensuppe**

1 1/2 Dose- 316 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

## Abendessen

670 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Seitan-Salat**

359 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Himbeeren**

1 1/4 Tasse- 90 kcal

**Day 6** 2464 kcal ● 223g Protein (36%) ● 77g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
1 Toast(s)- 206 kcal

### Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Cremige Linsen mit Süßkartoffel**  
461 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Abendessen

670 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Seitan-Salat**  
359 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal

---

**Day 7** 2494 kcal ● 233g Protein (37%) ● 83g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
1 Toast(s)- 206 kcal

### Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Cremige Linsen mit Süßkartoffel**  
461 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

### Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
513 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
35 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (1108g)
- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen  
3 EL (43g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
6 EL (105g)
- ☐ Butter  
2 TL (9g)
- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 EL (35g)

## Andere

- ☐ Kakaopulver  
1 1/2 EL (9g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
13 3/4 Tasse (413g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
16 Stücke (408g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
14 Scheiben (146g)
- ☐ Nährhefe  
2 TL (3g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (490g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 TL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ Tomaten  
5 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (701g)
- ☐ Ketchup  
4 EL (68g)
- ☐ Karotten  
3 mittel (183g)
- ☐ frischer Spinat  
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (140g)
- ☐ grüne Paprika  
1 1/2 EL, gehackt (14g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
3/4 lbs (352g)
- ☐ Brötchen  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)
- ☐ Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (135g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (110g)
- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Banane**  
5 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (590g)

☐ **Birnen**  
3 mittel (534g)

☐ **Himbeeren**  
2 1/2 Tasse (308g)

☐ **Zitronensaft**  
1 TL (mL)

☐ **Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

## **Fette und Öle**

☐ **Öl**  
1 1/3 oz (mL)

☐ **Kochspray**  
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

☐ **Salatdressing**  
1 Tasse (mL)

☐ **Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)

☐ **Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)

## **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

☐ tiefgekühlte Käseravioli  
6 oz (170g)

## **Getreide und Teigwaren**

☐ **Seitan**  
3/4 lbs (340g)

---

## 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.

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

#### **Brot**

3 Scheibe (96g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

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

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

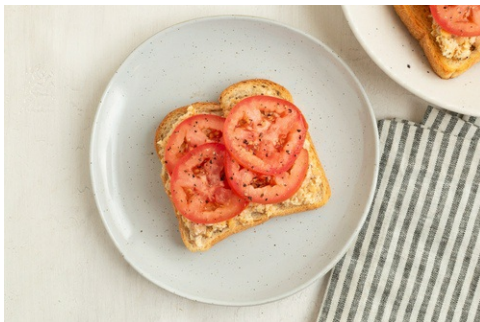
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

### Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 EL (18g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Tomaten**  
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### 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 (≈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.

## Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### **Gemischte Nüsse**

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

#### **Birnen**

1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

## Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

#### Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### Hummus

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Hummus

4 EL (60g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

## Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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.

### Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (2g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**

1 EL (14g)

**Vollmilch**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

**Avocados**

1/2 Scheiben (13g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

2 EL (35g)

**Proteinpulver**

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Chiasamen**

3 EL (43g)

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1 1/2 EL (9g)

**Avocados**

1 1/2 Scheiben (38g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

6 EL (105g)

**Proteinpulver**

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

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

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

#### Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

### Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s) - 457 kcal ● 32g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

16 Stücke (408g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### 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.

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

3 3/4 Tasse (113g)

**Tomaten**

10 EL Cherrytomaten (93g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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

---

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
3 EL, gehackt (30g)  
**grüne Paprika**  
1 1/2 EL, gehackt (14g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
6 oz (170g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.  
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.  
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.  
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

## 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.