

# Meal Plan - 2600 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** 2576 kcal ● 259g Protein (40%) ● 86g Fett (30%) ● 149g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons**

299 kcal



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**

276 kcal

## Mittagessen

695 kcal, 45g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Seitan-Salat**

359 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

203 kcal

## Abendessen

690 kcal, 40g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

1 Sub(s)- 468 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 2** 2620 kcal ● 226g Protein (35%) ● 83g Fett (28%) ● 190g Kohlenhydrate (29%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**  
276 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 25g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Karotten und Hummus**  
246 kcal



**Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 485 kcal

## Abendessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



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



**Käsepizza**  
1 Naan-Pizza(s)- 488 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 3** 2665 kcal ● 235g Protein (35%) ● 102g Fett (34%) ● 152g Kohlenhydrate (23%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**  
276 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 Sandwich(es)- 547 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Abendessen

745 kcal, 31g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
488 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 4** 2620 kcal ● 240g Protein (37%) ● 100g Fett (34%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 56g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

355 kcal, 28g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal



Grüner Proteinshake  
130 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat  
1 Sandwich(es)- 547 kcal



Pekannüsse  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Snacks

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal



Avocado-Toast  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Abendessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl  
693 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 5** 2587 kcal ● 255g Protein (40%) ● 85g Fett (29%) ● 165g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

355 kcal, 28g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal



Grüner Proteinshake  
130 kcal

## Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan  
456 kcal



Einfach angebratener Spinat  
249 kcal

## Snacks

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal



Avocado-Toast  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Abendessen

685 kcal, 38g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Seitan Philly Cheesesteak  
1 Sub(s)- 571 kcal



Birne  
1 Birne(n)- 113 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 6** 2640 kcal ● 260g Protein (39%) ● 92g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (24%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 33g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal

## Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



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



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
456 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
249 kcal

## Abendessen

735 kcal, 41g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
363 kcal



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
372 kcal

## Day 7

2582 kcal ● 232g Protein (36%) ● 71g Fett (25%) ● 221g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

345 kcal, 33g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal

## Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



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



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 21g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal



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

## Abendessen

735 kcal, 41g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
363 kcal



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
372 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
37 Schöpfer (je ≈80 ml) (1147g)
- Wasser  
2 1/4 Gallon (mL)
- Proteinpulver, Vanille  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
6 EL (85g)
- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

## Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch  
6 Tasse(n) (mL)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/2 Tasse (339g)
- Eiklar  
12 groß (396g)
- Ei(er)  
10 groß (500g)
- geriebener Mozzarella  
1/3 Tasse (29g)
- Butter  
1 EL (14g)
- Parmesan  
2 3/4 EL (17g)
- Provolone  
4 Scheibe(n) (112g)
- Käse  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- Frischer Mozzarella  
6 oz (170g)

## Andere

- Kakaopulver  
3 3/4 TL (8g)
- Sub-Brötchen  
2 Brötchen (170g)
- Nährhefe  
2 TL (3g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
10 Fleischbällchen (300g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
3 Becher (510g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
2 1/2 TL, gemahlen (5g)
- Salz  
1 TL (6g)
- Taco-Gewürzmischung  
1 1/4 EL (11g)
- frischer Basilikum  
3 EL, gehackt (8g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Pilze  
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)
- Tomaten  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (750g)
- frischer Spinat  
3 Packung (ca. 285 g) (800g)
- Babykarotten  
24 mittel (240g)
- Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- Knoblauch  
6 1/2 Zehe(n) (19g)
- Sonnengetrocknete Tomaten  
2 oz (57g)
- Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (81g)
- Paprika  
1/2 klein (37g)
- grüne Paprika  
2 3/4 EL, gehackt (25g)

## Fette und Öle

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

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
16 2/3 oz (472g)

- Gemischte Blattsalate  
9 1/2 Tasse (289g)
- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
24 Crips (56g)
- Zuckerschoten  
1/4 Tasse (21g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren  
4 3/4 Tasse (584g)
- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- Banane  
1 1/2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (177g)
- Orange  
5 Orange (770g)
- Birnen  
1 mittel (178g)

## Süßwaren

- Sirup  
1 1/2 EL (mL)
- Gelee  
3 EL (63g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
4 EL (65g)
- Pizzasoße  
4 EL (63g)
- Pesto  
2 EL (32g)
- Salsa  
1/4 Tasse (68g)

- ungekochte trockene Pasta  
2 2/3 oz (76g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
6 EL (90g)
- Erdhussbutter  
1/4 Tasse (56g)
- Tempeh  
5 oz (142g)
- Refried Beans  
10 EL (151g)

## Backwaren

- Brot  
11 Scheibe (352g)
- Naan-Brot  
1 groß (126g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
1/2 Schachtel ( $\approx$ 227 g) (113g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (137g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung 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.

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1/2 Tasse(n) (15g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Banane, gefroren**  
1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Banane, gefroren**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
1 Orange (154g)

- Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).  
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

- 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)

- Gut vermischen.  
Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 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, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Avocados, grob gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

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

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Karotten und Hummus

246 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Hummus**  
6 EL (90g)  
**Babykarotten**  
24 mittel (240g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### 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.\r\n

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 Sandwich(es) - 547 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Pesto**

1 EL (16g)

**Sonnengetrocknete Tomaten**

1 oz (28g)

**frischer Spinat**

1/4 Tasse(n) (8g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Provolone**

2 Scheibe(n) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Pesto**

2 EL (32g)

**Sonnengetrocknete Tomaten**

2 oz (57g)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Provolone**

4 Scheibe(n) (112g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.  
Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.  
Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zwiebel**  
2 2/3 EL, gehackt (27g)  
**grüne Paprika**  
4 TL, gehackt (12g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/3 lbs (151g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/3 Tasse, gehackt (53g)  
**grüne Paprika**  
2 2/3 EL, gehackt (25g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2/3 lbs (302g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)

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.

### Einfach angebratener Spinat

249 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Olivenöl**  
1 1/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
10 Tasse(n) (300g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/4 Zehe (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
20 Tasse(n) (600g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe (8g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 573 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)



#### Erdnussbutter

1 1/2 EL (24g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Gelee

3 EL (63g)

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

## Milch

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

Ergibt 1/2 Tasse(n)



#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

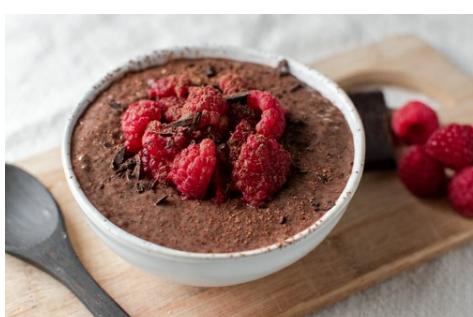
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Chiasamen

2 EL (28g)

#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

1 1/4 TL (3g)

#### Himbeeren

4 EL (31g)

#### Sirup

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Chiasamen

6 EL (85g)

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kakaopulver

3 3/4 TL (8g)

#### Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

#### Sirup

1 1/2 EL (mL)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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-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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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.

### Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**

12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**

24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

#### Sub-Brotchen

1 Brötchen (85g)

#### Nährhefe

1 TL (1g)

#### Pasta-Sauce

4 EL (65g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

## Milch

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

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)



#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Milch

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

Ergibt 1/2 Tasse(n)



#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käsepizza

1 Naan-Pizza(s) - 488 kcal ● 20g Protein ● 14g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Naan-Pizza(s)

**Naan-Brot**

1 groß (126g)

**geriebener Mozzarella**

1/3 Tasse (29g)

**Pizzasoße**

4 EL (63g)

1. Den Ofen auf 400°F vorheizen.
2. Pizza-Sauce auf dem Naan verteilen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.
3. Die Pizza auf ein Backblech legen und 8–12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und sprudelnd ist.
4. In Stücke schneiden und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



**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)

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

### Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
2 2/3 oz (76g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**frischer Spinat**  
1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)  
**Parmesan**  
2 2/3 EL (17g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

693 kcal ● 43g Protein ● 30g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



**Tempeh**  
5 oz (142g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1 1/4 EL (11g)  
**Gemischte Blattsalate**  
10 EL (19g)  
**Salsa**  
1/4 Tasse (68g)  
**Refried Beans**  
10 EL (151g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados, in Würfel geschnitten**  
5/8 Avocado(s) (126g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

#### Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

#### Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

#### Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel ( $\approx$  6,4 cm Ø) (28g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

### 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.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
3 EL, gehackt (8g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (410g)

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

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal ● 21g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/4 Schachtel ( $\approx 227$  g) (57g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
3 Fleischbällchen (90g)  
**Tomaten**  
3 Kirschtomaten (51g)  
**Zuckerschoten, Enden abgeschnitten**  
1/8 Tasse (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Schachtel ( $\approx 227$  g) (113g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
6 Fleischbällchen (180g)  
**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Zuckerschoten, Enden abgeschnitten**  
1/4 Tasse (21g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten untermischen und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. 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.