

Meal Plan - 2700 Kalorien vegetarisch eiweißreich

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

2717 kcal ● 260g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

200 kcal, 5g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gefrorener Joghurt
199 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



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



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal

Abendessen

725 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day

2

2717 kcal ● 260g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

200 kcal, 5g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gefrorener Joghurt
199 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



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



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal

Abendessen

725 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day 3 2738 kcal ● 258g Protein (38%) ● 86g Fett (28%) ● 169g Kohlenhydrate (25%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal

Abendessen

700 kcal, 55g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen
231 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
471 kcal

Day

4 2662 kcal ● 245g Protein (37%) ● 101g Fett (34%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 28g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas
2 Glas(se)- 310 kcal



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

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal

Abendessen

700 kcal, 38g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Chik'n-Nuggets
10 2/3 Nuggets- 588 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day

5

2746 kcal ● 232g Protein (34%) ● 119g Fett (39%) ● 151g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 28g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

2 Glas(se)- 310 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

780 kcal, 32g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap- 393 kcal

Abendessen

775 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Mediterraner Linsensalat

525 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Day 6 2678 kcal ● 228g Protein (34%) ● 60g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal

Snacks

325 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Mittagessen

765 kcal, 36g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel
1/2 Bagel(s)- 349 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

745 kcal, 28g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Fruchtsaft
1 3/4 Tasse- 201 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day 7 2678 kcal ● 228g Protein (34%) ● 60g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal

Mittagessen

765 kcal, 36g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel
1/2 Bagel(s)- 349 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Snacks

325 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Abendessen

745 kcal, 28g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Fruchtsaft
1 3/4 Tasse- 201 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Getränke

- Proteinpulver
37 Schöpfer (je ≈80 ml) (1147g)
- Wasser
41 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- Gefrorener Joghurt
1 3/4 Tasse (305g)
- Gelee
1 TL (7g)

Andere

- vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- Coleslaw-Mischung
9 Tasse (810g)
- Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)
- Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (465g)
- Knoblauch
3 Zehe (9g)
- Römersalat
16 Blatt innen (96g)
- Paprika
3 1/2 klein (259g)
- Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (80g)
- Ketchup
2 2/3 EL (45g)
- Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- Rosenkohl
4 1/2 Tasse, gerieben (225g)

Fette und Öle

- Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

Backwaren

- Brot
1/2 lbs (224g)
- Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
- Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose(n) (336g)
- Tempeh
2 lbs (964g)
- Linsen, roh
1 1/2 Tasse (304g)

Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- schwarze Oliven
2 EL (17g)
- Fruchtsaft
28 fl oz (mL)
- Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- Brombeeren
2 Tasse (288g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (206g)
- Sonnenblumenkerne
2 3/4 oz (79g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce
1 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)

- Öl
2 1/4 oz (mL)
- Caesar-Dressing
1 EL (15g)

- Barbecue-Soße
6 EL (102g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
16 groß (800g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
- Butter
4 TL (18g)
- Vollmilch
9 1/2 Tasse(n) (mL)
- Feta
2 3/4 EL, zerbröselt (25g)
- Parmesan
1/2 EL (3g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
3/4 Prise (0g)
 - Rotweinessig
1/2 EL (mL)
 - Dijon-Senf
4 Prise (3g)
 - Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
 - Zwiebelpulver
1 Prise (0g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

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 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Tomaten
12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
3/4 Dose(n) (336g)

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

Apfel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

2 Glas(se) - 310 kcal ● 26g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

4 groß (200g)

Paprika, gehackt

1 klein (74g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

8 groß (400g)

Paprika, gehackt

2 klein (148g)

Zwiebel, gewürfelt

1 klein (70g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Toast mit Butter und Marmelade

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)
Gelee
1 TL (7g)

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

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ballaststoffreiches Müsli
2/3 Tasse (40g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
Tempeh, gewürfelt
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
Öl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
Tempeh, gewürfelt
3/4 lbs (340g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne untermischen und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s) - 494 kcal ● 38g Protein ● 13g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
Barbecue-Soße
3 EL (51g)
Römersalat
6 Blatt innen (36g)
Tempeh, gewürfelt
6 oz (170g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
3/4 klein (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Barbecue-Soße
6 EL (102g)
Römersalat
12 Blatt innen (72g)
Tempeh, gewürfelt
3/4 lbs (340g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (111g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

Parmesan

1/2 EL (3g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Wezentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Caesar-Dressing

1 EL (15g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 Rispetomate / Pflaumentomate
(31g)

**Ei(er), hartgekocht und in Scheiben
geschnitten**

2 groß (100g)

**Römersalat, in mundgerechte Stücke
zerrissen**

4 Blatt innen (24g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 TL (mL)

Zwiebelpulver

1/2 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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)

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefrorener Joghurt

199 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Joghurt

14 EL (152g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt

1 3/4 Tasse (305g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

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

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
Tomaten
10 EL Cherrytomaten (93g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
Tomaten
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
Öl
3/4 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets - 588 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Nuggets

Ketchup
2 2/3 EL (45g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)

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

Milch

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



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Mediterraner Linsensalat

525 kcal ● 29g Protein ● 15g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Feta
2 1/2 EL, zerbröselt (25g)
Öl
1/2 EL (mL)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Dijon-Senf
4 Prise (3g)
Gurke, gehackt
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
schwarze Oliven, gehackt
2 EL (17g)
Tomaten, gehackt
4 Kirschtomaten (68g)

1. Gib in einen Topf die Linsen und bedecke sie mit Wasser. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen oder nach Packungsangabe. Abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Vermische die Linsen in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten. Alles gut durchmengen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)



Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

414 kcal ● 21g Protein ● 11g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Rosenkohl
2 1/4 Tasse, gerieben (113g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Linsen, roh
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Rosenkohl
4 1/2 Tasse, gerieben (225g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
3 EL (mL)
Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken 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.

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Fruchtsaft
14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
28 fl oz (mL)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.