

Meal Plan - 2800-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

2846 kcal ● 236g Protein (33%) ● 105g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (28%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 16g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Brezeln

110 kcal



Kochbananen-Chips

113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

775 kcal, 50g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



Trauben

87 kcal

Abendessen

775 kcal, 55g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal

Day

2 2846 kcal ● 236g Protein (33%) ● 105g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (28%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 16g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Brezeln

110 kcal



Kochbananen-Chips

113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

775 kcal, 50g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



Trauben

87 kcal

Abendessen

775 kcal, 55g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal

Day

3

2862 kcal ● 243g Protein (34%) ● 106g Fett (33%) ● 191g Kohlenhydrate (27%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Gesundes Müsli

201 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Brezeln

110 kcal



Kochbananen-Chips

113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

780 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

825 kcal, 61g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Linsen

174 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 4 2796 kcal ● 243g Protein (35%) ● 97g Fett (31%) ● 198g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Gesundes Müsli

201 kcal

Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gefrorener Joghurt

265 kcal

Mittagessen

780 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

825 kcal, 61g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Linsen

174 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day

5

2842 kcal ● 237g Protein (33%) ● 124g Fett (39%) ● 154g Kohlenhydrate (22%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Gesundes Müsli

201 kcal

Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gefrorener Joghurt

265 kcal

Mittagessen

815 kcal, 49g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es)- 342 kcal

Abendessen

835 kcal, 56g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day

6 2751 kcal ● 257g Protein (37%) ● 102g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

405 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Karotten und Hummus

287 kcal

Mittagessen

760 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssoße

3 Spieße- 350 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Snacks

330 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Abendessen

765 kcal, 72g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

**Day
7**

2751 kcal ● 257g Protein (37%) ● 102g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

405 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Karotten und Hummus

287 kcal

Mittagessen

760 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssoße

3 Spieße- 350 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Snacks

330 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

Abendessen

765 kcal, 72g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Getränke

- Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
- Wasser
36 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 Tasse (33g)
- Mandeln
2 1/2 oz (74g)
- Chiasamen
1 1/2 EL (21g)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)
- Kochbananen-Chips
2 1/4 oz (64g)
- großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Andere

- Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
24 Stücke (612g)
- Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- Nährhefe
1/2 EL (2g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- Sesamöl
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- Ketchup
6 EL (102g)
- Tomaten
3 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (410g)
- Zwiebel
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (55g)
- Paprika
1 klein (74g)
- rote Zwiebel
3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (83g)
- Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- Artischocken, aus der Dose
1/4 Dose, abgetropft (60g)
- frischer Spinat
2 oz (57g)
- Frischer Ingwer
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
- Babykarotten
56 mittel (560g)

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch
6 2/3 Tasse(n) (mL)
- Butter
4 TL (18g)
- Käse
5 oz (140g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
- Frischer Mozzarella
3 1/3 oz (95g)
- geriebener Mozzarella
1 oz (28g)

Backwaren

- Brot
6 3/4 oz (192g)

Obst und Fruchtsäfte

- Trauben
3 Tasse (276g)
- Orange
3 Orange (462g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (227g)

Spieß(e)

6 Spieß(e) (6g)

Fette und Öle

Öl

3 1/4 oz (mL)

Olivenöl

2 oz (mL)

Balsamico-Vinaigrette

5 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Tempeh

2 1/4 lbs (1021g)

Linsen, roh

56 TL (224g)

Erdnussbutter

2 1/4 oz (64g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Hummus

14 EL (210g)

Gewürze und Kräuter

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 1/2 g (3g)

getrockneter Dill

1 EL (3g)

Rotweinessig

1 EL (mL)

frischer Basilikum

5 TL, gehackt (4g)

Banane

2 3/4 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (325g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Nektarine

2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (284g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

Seitan

6 oz (170g)

Süßwaren

Gefrorener Joghurt

2 1/3 Tasse (406g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe (128g)

Butter

4 TL (18g)

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

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel

1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel

2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

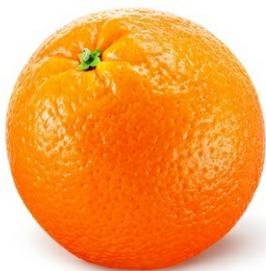
Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gesundes Müsli

201 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/2 EL (11g)

Mandeln
1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Chiasamen
1/2 EL (7g)

Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Tasse(n) (mL)

Banane, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 Tasse (33g)

Mandeln
3 EL, in Stifte geschnitten (20g)

Chiasamen
1 1/2 EL (21g)

Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Banane, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(89g)

1. Mandelmilch und Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa 4 Minuten quellen lassen, bis es etwas andickt.
2. Während es quillt, Kürbiskerne und Mandeln in eine Küchenmaschine geben (oder von Hand hacken). Einige Sekunden mixen. Die Mischung sollte noch stückig sein – eine granolaähnliche Konsistenz.
3. Zur Milch geben und mit Bananenscheiben (oder anderem Obst) toppen.
4. Servieren.
5. (Für die Vorratszubereitung: Mandeln und Kürbiskerne hacken und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Bei Bedarf dann Milch, Chiasamen und Obst hinzufügen.)

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karotten und Hummus

287 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1/2 Tasse (105g)
Babykarotten
28 mittel (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
14 EL (210g)
Babykarotten
56 mittel (560g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s) - 686 kcal ● 49g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)
Ketchup
3 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
24 Stücke (612g)
Ketchup
6 EL (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Seitan Philly Cheesesteak

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
Öl
1 EL (mL)
Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Seitan, in Streifen geschnitten
6 oz (170g)
Zwiebel, grob gehackt
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 klein (74g)

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!

Einfacher griechischer Gurkensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Rotweinessig
1/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

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

Mittagessen 3 ↗

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.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es) - 342 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Öl

1 TL (mL)

Artischocken, aus der Dose

1/4 Dose, abgetropft (60g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Satay mit Erdnussssauce

3 Spieße - 350 kcal ● 28g Protein ● 21g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
4 oz (113g)
Spieß(e)
3 Spieß(e) (3g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Sesamöl
1 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (227g)
Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnussssauce servieren und genießen.

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher griechischer Gurkensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Rotweinessig
1/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

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

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kochbananen-Chips

113 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips

3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

2 1/4 oz (64g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gefrorener Joghurt

265 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Joghurt

56 TL (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt

2 1/3 Tasse (406g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Guacamole, abgepackt
3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal ● 52g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
Öl
1 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Tzatziki
1/2 Tasse(n) (112g)
Öl
2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1 lbs (454g)

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 eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

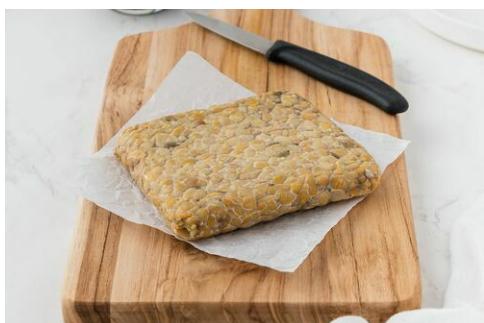
Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1 lbs (454g)
Öl
2 2/3 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 Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Tomaten
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette

5 TL (mL)
frischer Basilikum
5 TL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/4 lbs (95g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (228g)

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

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Tempeh

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber trüpfeln und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.