

# 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

### Mittagessen

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



#### Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



#### Trauben

87 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

### Abendessen

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



#### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 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

## 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  
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

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 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

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

## Snacks

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



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Käsecrispiess mit Guacamole**

6 Crisps- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

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



**Chik'n-Satay mit Erdnusssauce**

3 Spieße- 350 kcal



**Milch**

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**

211 kcal

## Abendessen

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



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Linsen**

231 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

## Snacks

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



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Käsecrisps mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

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



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

3 Spieße- 350 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

## Abendessen

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



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Linsen

231 kcal

## Getränke

- ☐ **Proteinpulver**  
31 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 (Ø ≈6,0 cm) (410g)
- ☐ **Zwiebel**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ **Paprika**  
1 klein (74g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (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 (≈17,8–20,0 cm lang) (325g)

☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)

☐ Nektarine  
2 mittel (≈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 (≈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 (≈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 Vorratzzubereitung: 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 (≈17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
2 mittel (≈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. Mit 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 (≈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 (≈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 (≈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 (≈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 Erdnusssauce

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 Erdnusssauce 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 (≈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 (≈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 (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel (≈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 Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray 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 eingießen. 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, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Linsen, roh, ab gespült

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 (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Tomaten**

2 klein, ganz (Ø ≈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 (Ø ≈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 Antihaf-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 träufeln 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.
-