

# Meal Plan - 2900-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** 2941 kcal ● 269g Protein (37%) ● 80g Fett (24%) ● 244g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 50g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
206 kcal

## Snacks

365 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 45g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel**  
1 Bagel(s)- 698 kcal

## Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
14 oz- 504 kcal



**Linsen**  
347 kcal

**Day 2** 2941 kcal ● 269g Protein (37%) ● 80g Fett (24%) ● 244g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 50g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**fettarmer Joghurt**

1 Becher- 181 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

206 kcal

## Snacks

365 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**

1 Bagel(s)- 241 kcal



**Karottensticks**

2 Karotte(n)- 54 kcal



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 45g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel**

1 Bagel(s)- 698 kcal

## Abendessen

850 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**

14 oz- 504 kcal



**Linsen**

347 kcal

**Day 3** 2953 kcal ● 245g Protein (33%) ● 77g Fett (23%) ● 262g Kohlenhydrate (35%) ● 59g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

485 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Bubble & Squeak (englisches Gericht)**  
2 Patties- 215 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Vegane Frühstück-Bratlinge**  
2 Bratlinge- 166 kcal

## Snacks

365 kcal, 10g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1 Bagel(s)- 241 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

775 kcal, 46g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
11 Tender(s)- 628 kcal



**Trauben**  
145 kcal

## Abendessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
546 kcal

**Day 4** 2858 kcal ● 245g Protein (34%) ● 79g Fett (25%) ● 239g Kohlenhydrate (33%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

485 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Bubble & Squeak (englisches Gericht)**  
2 Patties- 215 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Vegane Frühstück-Bratlinge**  
2 Bratlinge- 166 kcal

### Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1/2 Bagel(s)- 195 kcal

### Mittagessen

775 kcal, 46g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
11 Tender(s)- 628 kcal



**Trauben**  
145 kcal

### Abendessen

840 kcal, 53g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
546 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day 5

2974 kcal ● 249g Protein (33%) ● 95g Fett (29%) ● 199g Kohlenhydrate (27%) ● 81g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

415 kcal, 36g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

### Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



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



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1/2 Bagel(s)- 195 kcal

### Mittagessen

930 kcal, 45g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Tofu Palak-Curry**  
757 kcal



**Linsen**  
174 kcal

### Abendessen

870 kcal, 48g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
772 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day  
6

2855 kcal ● 235g Protein (33%) ● 74g Fett (23%) ● 198g Kohlenhydrate (28%) ● 113g Ballaststoffe (16%)

### Frühstück

415 kcal, 36g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

### Snacks

230 kcal, 3g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

850 kcal, 39g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
622 kcal

### Abendessen

870 kcal, 48g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
772 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal

Day  
7

2881 kcal ● 225g Protein (31%) ● 100g Fett (31%) ● 208g Kohlenhydrate (29%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

415 kcal, 36g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

### Snacks

230 kcal, 3g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

850 kcal, 39g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
622 kcal

### Abendessen

895 kcal, 38g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
548 kcal



**Milch**  
2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
34 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1070g)
- ☐ Wasser  
43 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
2 1/2 EL (37g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
10 EL (175g)
- ☐ Vollmilch  
8 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischkäse  
2 EL (29g)
- ☐ Saure Sahne  
6 EL (72g)
- ☐ Parmesan  
3 EL (19g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
5 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (522g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
10 1/2 mittel (641g)
- ☐ Kale-Blätter  
5 1/2 Tasse, gehackt (220g)
- ☐ Knoblauch  
8 1/4 Zehe(n) (25g)
- ☐ Rosenkohl  
2 Tasse, gerieben (100g)
- ☐ Kartoffeln  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- ☐ Ketchup  
1/3 Tasse (94g)
- ☐ Römersalat  
1 Herzen (500g)
- ☐ Tomaten  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
- ☐ Tomatenmark  
1/4 Tasse (56g)
- ☐ frischer Spinat  
1 Packung (ca. 285 g) (277g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke  
4 EL (32g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
3 oz (86g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 1/2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer  
1 TL (2g)
- ☐ Salz  
4 Prise (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL (7g)
- ☐ Zwiebelpulver  
2 Prise (1g)
- ☐ Currypulver  
1 EL (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 EL, gemahlen (2g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
2 1/2 lbs (1091g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
13 1/4 EL (122g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (896g)
- ☐ schwarze Bohnen  
5 Dose(n) (2195g)
- ☐ Erdnussbutter  
3 EL (48g)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
1 EL (5g)

## Andere

- ☐ **Zwiebel**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (153g)
- ☐ **Jalapeño**  
1 1/2 Paprika(s) (21g)
- ☐ **Frischer Ingwer**  
1 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Nektarine**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)
- ☐ **Zitrone**  
2 klein (116g)
- ☐ **Avocados**  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ **Äpfel**  
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (637g)
- ☐ **Trauben**  
5 Tasse (460g)
- ☐ **Zitronensaft**  
1 1/2 fl oz (mL)

- ☐ **Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)
- ☐ **vegane Frühstücksbratlinge**  
4 Frikadellen (152g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
22 Stücke (561g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
10 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Salsa**  
1 1/2 Tasse (390g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Tasse (mL)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Double Chocolate Proteinshake

206 kcal ● 42g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1/2 EL (3g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (53g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

**Kakaopulver**

1 EL (5g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Proteinpulver, Schokolade**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Bubble & Squeak (englisches Gericht)

2 Patties - 215 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1 Tasse, gerieben (50g)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
2 Tasse, gerieben (100g)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt 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 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge - 166 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücksbratlinge**

2 Frikadellen (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücksbratlinge**

4 Frikadellen (152g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

### Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Äpfel**

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

**Erdnussbutter**

3 EL (48g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s) - 698 kcal ● 37g Protein ● 25g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Bagel**

2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(210g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Zwiebelpulver**

2 Prise (1g)

#### **Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

#### **Tempeh, in Streifen geschnitten**

1/2 lbs (227g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

11 Stücke (281g)

#### Ketchup

2 3/4 EL (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

22 Stücke (561g)

#### Ketchup

1/3 Tasse (94g)

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

### Trauben

145 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Trauben

2 1/2 Tasse (230g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Trauben

5 Tasse (460g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Tofu Palak-Curry

757 kcal ● 34g Protein ● 53g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**Currypulver**

1 EL (6g)

**Tomatenmark**

1 1/2 EL (24g)

**Kokosmilch (Dose)**

1/2 Tasse (mL)

**frischer Spinat**

6 oz (170g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Wasser**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

**Jalapeño, entkernt & gehackt**

1 1/2 Paprika(s) (21g)

**Frischer Ingwer, fein gehackt**

1 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Auf einem Backblech Tofu, die Hälfte des Currypulvers, die Hälfte des Öls und etwas Salz und Pfeffer geben. Alles wenden, bis es gleichmäßig bedeckt ist. 15–20 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Das restliche Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Jalapeño und Knoblauch hinzufügen und 3–5 Minuten weich dünsten.
4. Tomatenmark und die restliche Hälfte des Currypulvers einrühren. Etwa 1 Minute kochen, bis es aromatisch duftet.
5. Kokosmilch, Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Zum Kochen bringen. Spinat hinzufügen und umrühren. Hitze reduzieren, abdecken und 3–5 Minuten garen, bis der Spinat welkt.
6. Die Palak-Sauce in einen Mixer geben. Zitronensaft und etwas Salz hinzufügen und kurz pulsieren, bis sie teilweise glatt ist (ca. 3–5 Pulse).
7. Tofu mit der Palak-Sauce servieren.

---

**Linsen**

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



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

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.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

622 kcal ● 31g Protein ● 9g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Kale-Blätter**

3/4 Tasse, gehackt (30g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomatenmark**

1 EL (16g)

**schwarze Bohnen, abgetropft**

1 Dose(n) (439g)

**Süßkartoffeln, gewürfelt**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)

**Zwiebel, gehackt**

1/2 klein (35g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 EL (3g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Tomatenmark**

2 EL (32g)

**schwarze Bohnen, abgetropft**

2 Dose(n) (878g)

**Süßkartoffeln, gewürfelt**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

**Zwiebel, gehackt**

1 klein (70g)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
  2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
  3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
  4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
  5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.
-

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 241 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**Bagel**

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

### Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

2 mittel (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.



---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.
- 

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 195 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Bagel**

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

#### **Frischkäse**

1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Bagel**

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

#### **Frischkäse**

2 EL (29g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
  2. Frischkäse aufstreichen.
  3. Genießen.
-

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz - 504 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Maisstärke**

2 EL (16g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

4 Prise (1g)

**Zitrone, abgerieben**

1 klein (58g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**

4 EL (32g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1 TL (2g)

**Zitrone, abgerieben**

2 klein (116g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 3/4 lbs (794g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Linsen, roh, abgespült**

1 Tasse (192g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

4 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

2 Tasse, gehackt (80g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

8 Tasse(n) (mL)

**Öl**

2 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

4 Tasse, gehackt (160g)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Zehe(n) (12g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

2 Dose(n) (896g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

772 kcal ● 44g Protein ● 10g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 Tasse(n) (mL)

**schwarze Bohnen**

1 1/2 Dose(n) (659g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Saure Sahne**

3 EL (36g)

**Salsa, stückig**

3/4 Tasse (195g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 1/4 Tasse(n) (mL)

**schwarze Bohnen**

3 Dose(n) (1317g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 EL (3g)

**Saure Sahne**

6 EL (72g)

**Salsa, stückig**

1 1/2 Tasse (390g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist. Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist. Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3/4 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (15g)

**Römersalat, grob gehackt**

1/2 Herzen (250g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (31g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 Herzen (500g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

548 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**

3 oz (86g)

**Butter**

1 EL (16g)

**frischer Spinat**

3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)

**Parmesan**

3 EL (19g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 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.

### Milch

2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/3 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

## 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.
-