

Meal Plan - 3000-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 2969 kcal ● 231g Protein (31%) ● 69g Fett (21%) ● 299g Kohlenhydrate (40%) ● 56g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

410 kcal, 18g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Brezeln
193 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

835 kcal, 44g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 432 kcal

Abendessen

865 kcal, 41g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Veggie-Burger mit Käse
2 Burger- 722 kcal



Erbsen
141 kcal

Day 2 2990 kcal ● 257g Protein (34%) ● 91g Fett (27%) ● 235g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 18g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Brezeln
193 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

835 kcal, 44g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 432 kcal

Abendessen

885 kcal, 67g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Seitan-Salat
718 kcal

Day
3

2993 kcal ● 252g Protein (34%) ● 130g Fett (39%) ● 168g Kohlenhydrate (23%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

405 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

885 kcal, 49g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal

Abendessen

885 kcal, 67g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Seitan-Salat
718 kcal

Day
4

3024 kcal ● 225g Protein (30%) ● 114g Fett (34%) ● 232g Kohlenhydrate (31%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

405 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

885 kcal, 49g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal

Abendessen

915 kcal, 40g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles
2 Süßkartoffel(s)- 602 kcal



Milch
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Day 5 3022 kcal ● 227g Protein (30%) ● 92g Fett (27%) ● 273g Kohlenhydrate (36%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

935 kcal, 42g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

859 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

815 kcal, 40g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal



Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

Day 6 2966 kcal ● 241g Protein (32%) ● 81g Fett (25%) ● 286g Kohlenhydrate (39%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

880 kcal, 56g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Curry-Gemüseburger

1 Burger(s)- 314 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Proteinriegel

2 Riegel- 490 kcal

Abendessen

815 kcal, 40g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal



Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

Day 7 2965 kcal ● 229g Protein (31%) ● 98g Fett (30%) ● 253g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n)- 133 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

880 kcal, 56g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Curry-Gemüseburger

1 Burger(s)- 314 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Proteinriegel

2 Riegel- 490 kcal

Abendessen

815 kcal, 29g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Curry-Linsen

723 kcal



Gebratener Grünkohl

91 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ei(er)
18 1/2 mittel (814g)
- ☐ Eiklar
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch
6 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
5/8 Stange (67g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (368g)
- ☐ Zitronensaft
2 TL (mL)
- ☐ Kiwi
5 Frucht (345g)
- ☐ getrocknete Cranberries
1 Tasse (160g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
1/2 Tasse, gerieben (65g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Salz
2 1/4 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
- ☐ Currypulver
1 TL (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose(n) (576g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 oz (113g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
1/4 lbs (99g)
- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
- ☐ Wasser
32 1/2 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ **frischer Spinat**
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ **Tomaten**
4 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (576g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
- ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ **Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (118g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ **Knoblauch**
4 Zehe(n) (12g)

Andere

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
3 2/3 Packung (≈155 g) (569g)
 - ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
5 Becher (850g)
 - ☐ **Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)
 - ☐ **Nährhefe**
2 EL (7g)
 - ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)
 - ☐ **Kichererbsennudeln**
3 oz (85g)
 - ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
4 Fleischbällchen (120g)
 - ☐ **Proteinriegel (20 g Protein)**
4 Riegel (200g)
 - ☐ **Currypaste**
1 EL (15g)
-

- ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1/3 lbs (152g)

Süßwaren

- ☐ **Gelee**
1 EL (21g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Kokosmilch (Dose)**
3/4 Tasse (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 2/3 EL (5g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

4 EL (61g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 groß (150g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)

Butter

3 EL (43g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 432 kcal ● 18g Protein ● 15g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Karotten
4 EL, gerieben (33g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Hummus
2 EL (30g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1/2 Tasse(n) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Karotten
1/2 Tasse, gerieben (65g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Hummus
4 EL (60g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1 Tasse(n) (240g)

1. Toasten Sie das Brot, falls gewünscht.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen und die Avocado mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Karottenstreifen, Zitronensaft, Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Gut vermengen.
3. Die Kichererbsen-Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit gemischtem Grün belegen.
4. Auf die andere Brotscheibe Hummus streichen und das Sandwich schließen. Servieren.

Mittagessen 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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 mittel (132g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Paprika

1 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 mittel (264g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Paprika

2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 klein (35g)

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
 2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
 3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
 4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
 5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

859 kcal ● 40g Protein ● 31g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Kichererbsennudeln

3 oz (85g)

Öl

3/4 EL (mL)

Butter

3/4 EL (11g)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Curry-Gemüseburger

1 Burger(s) - 314 kcal ● 14g Protein ● 10g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Currypulver

4 Prise (1g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Öl

1 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Currypulver

1 TL (2g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Öl

2 TL (mL)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt und Currypulver verrühren. Beiseitestellen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gemüseburger hinzufügen und gemäß Packungsanleitung goldbraun braten. Currysauce auf die untere Hälfte des Brötchens streichen. Gemüseburger und Blattsalat darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Brezeln

193 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)
Gelee
1 EL (21g)

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

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Veggie-Burger mit Käse

2 Burger - 722 kcal ● 32g Protein ● 24g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Erbsen

141 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Nährhefe
4 TL (5g)
Salatdressing
4 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3/4 lbs (340g)
Tomaten, halbiert
24 Kirschtomaten (408g)
Avocados, grob gehackt
1 Avocado(s) (201g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s) - 602 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(s)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Knoblauchpulver und Crumbles hinzufügen und die Crumbles gemäß den Anweisungen auf ihrer Verpackung in der Pfanne zubereiten.
4. Wenn die Crumbles durchgegart sind, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der knoblauchigen Crumble-Mischung füllen. Servieren.

Milch

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



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal ● 21g Protein ● 7g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Kokosmilch (Dose)

3/4 Tasse (mL)

Currypaste

1 EL (15g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer 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.

