

Meal Plan - 3100-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 3088 kcal ● 235g Protein (30%) ● 89g Fett (26%) ● 267g Kohlenhydrate (35%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

950 kcal, 41g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

Abendessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen

347 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Day 2 3132 kcal ● 234g Protein (30%) ● 99g Fett (28%) ● 275g Kohlenhydrate (35%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 29g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

995 kcal, 40g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Buttriger Naturreis

417 kcal

Abendessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen

347 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Day 3

3121 kcal ● 242g Protein (31%) ● 113g Fett (33%) ● 230g Kohlenhydrate (29%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

510 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Ei in einer Aubergine

361 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

335 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

875 kcal, 44g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



Trauben

174 kcal

Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

640 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal

Day 4

3121 kcal ● 242g Protein (31%) ● 113g Fett (33%) ● 230g Kohlenhydrate (29%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

510 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Ei in einer Aubergine
361 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

335 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

875 kcal, 44g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



Trauben
174 kcal

Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne
640 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
322 kcal

Day 5

3104 kcal ● 255g Protein (33%) ● 140g Fett (41%) ● 164g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

510 kcal, 28g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Ei in einer Aubergine
361 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

305 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender
14 Tender(s)- 800 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Abendessen

935 kcal, 54g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
285 kcal

Day
6

3094 kcal ● 254g Protein (33%) ● 132g Fett (38%) ● 185g Kohlenhydrate (24%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Cremiges Rührei
364 kcal

Snacks

305 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

915 kcal, 59g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender
14 Tender(s)- 800 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Abendessen

935 kcal, 54g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
285 kcal

Day
7

3067 kcal ● 227g Protein (30%) ● 108g Fett (32%) ● 228g Kohlenhydrate (30%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

500 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Cremiges Rührei
364 kcal

Snacks

305 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

920 kcal, 35g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Spanische Kichererbsen
746 kcal



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

Abendessen

905 kcal, 51g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
409 kcal



Pistazien
188 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (286g)
- ☐ **Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (502g)
- ☐ **Knoblauch**
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ **Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ **grüne Paprika**
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ **Aubergine**
9 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (540g)
- ☐ **Jalapeño**
4 Paprika(s) (56g)
- ☐ **Kartoffeln**
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- ☐ **Paprika**
3 groß (492g)
- ☐ **Ketchup**
1/2 Tasse (119g)
- ☐ **frischer Spinat**
5/6 Packung (ca. 285 g) (241g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ **Tomatenmark**
2 EL (32g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Limettensaft**
2 1/4 EL (mL)
- ☐ **Avocados**
1 1/3 Avocado(s) (264g)
- ☐ **Nektarine**
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ **Klementinen**
14 Frucht (1036g)
- ☐ **Trauben**
6 Tasse (552g)
- ☐ **Zitronensaft**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **getrocknete Cranberries**
3/4 Tasse (120g)

Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**
3/4 oz (mL)
- ☐ **Öl**
1/4 lbs (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Käsestange**
4 Stange (112g)
- ☐ **Ei(er)**
25 groß (1250g)
- ☐ **Butter**
1/3 Stange (36g)
- ☐ **Vollmilch**
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Saure Sahne**
1/2 Tasse (96g)
- ☐ **Frischer Mozzarella**
1/3 lbs (151g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
6 EL (105g)
- ☐ **Romano-Käse**
3/4 EL (5g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
30 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (953g)
- ☐ **Wasser**
2 1/4 Gallon (mL)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
2 Riegel (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
1 Tasse (286g)
- ☐ **Pasta-Sauce**
3/4 Tasse (195g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
3 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ **Nährhefe**
2 1/2 oz (69g)
- ☐ **Sub-Brötchen**
3 Brötchen (255g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ **Kakaopulver**
1 1/2 EL (9g)

- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
2 3/4 EL (mL)
- ☐ **Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Knoblauchpulver**
1/2 TL (2g)
- ☐ **Salz**
1 EL (17g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 EL, gemahlen (4g)
- ☐ **Paprika**
2 EL (14g)
- ☐ **Thymian, frisch**
3 Prise (0g)
- ☐ **frischer Basilikum**
2 2/3 EL, gehackt (7g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1 EL (6g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ **fester Tofu**
1/3 lbs (149g)
- ☐ **Linsen, roh**
1 2/3 Tasse (320g)
- ☐ **Tempeh**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Erdnussbutter**
6 EL (97g)
- ☐ **Sojasauce**
1 EL (mL)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 3/4 Dose(n) (784g)

- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
28 Stücke (714g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
4 oz (113g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
2/3 Tasse (127g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Gemischte Nüsse**
6 EL (50g)
- ☐ **Chiasamen**
3 EL (43g)
- ☐ **Walnüsse**
4 EL, gehackt (29g)
- ☐ **geschälte Pistazien**
4 EL (31g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Ei(er)
8 groß (400g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine
3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)
Öl
1 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Aubergine
9 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (540g)
Öl
3 EL (mL)
Ei(er)
9 groß (450g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Cremiges Rührei

364 kcal ● 26g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Butter
4 TL (18g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Öl
 3/4 EL (mL)
Paprika
 3/4 EL (5g)
Thymian, frisch
 3 Prise (0g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
 abgetropft und abgespült**
 3/4 Dose(n) (329g)
Zwiebel, gewürfelt
 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
 3/4 Zehe (2g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
 1/3 lbs (149g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl
 1 EL (mL)
Zwiebel
 2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
 1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
 1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
 1/2 EL (mL)
Salz
 1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
 4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
 1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Buttriger Naturreis

417 kcal ● 6g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter
1 1/4 EL (18g)
Vollkornreis (brauner Reis)
6 2/3 EL (79g)
Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Trauben

174 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

3 Tasse (276g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

6 Tasse (552g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

14 Tender(s) - 800 kcal ● 57g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

14 Stücke (357g)

Ketchup

1/4 Tasse (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

28 Stücke (714g)

Ketchup

1/2 Tasse (119g)

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

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

3 Frucht (222g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Spanische Kichererbsen

746 kcal ● 31g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Tomatenmark

2 EL (32g)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Paprika

2 TL (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 groß (150g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gut vermischen.\r\nServieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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)

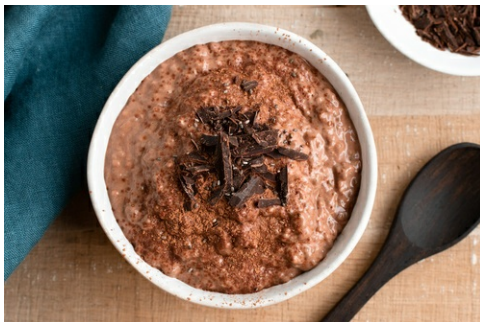
Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen
1 EL (14g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Chiasamen
3 EL (43g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
Avocados
1 1/2 Scheiben (38g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)
Proteinpulver
3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)
Salz
4 Prise (3g)
Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
Salz
1 TL (6g)
Nährhefe
1 Tasse (60g)
Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

640 kcal ● 22g Protein ● 25g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Paprika
1 TL (2g)
Saure Sahne
4 EL (48g)
Öl
1 EL (mL)
Jalapeño, in Scheiben geschnitten
2 Paprika(s) (28g)
Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Paprika
2 TL (5g)
Saure Sahne
1/2 Tasse (96g)
Öl
2 EL (mL)
Jalapeño, in Scheiben geschnitten
4 Paprika(s) (56g)
Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
2 groß (328g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koche sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.
4. Mische die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Toppe die Linsen-Paprika-Mischung mit den Kartoffeln, saurer Sahne und Jalapeño. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
frischer Basilikum
4 TL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 2/3 oz (76g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
2 2/3 EL (mL)
frischer Basilikum
2 2/3 EL, gehackt (7g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/3 lbs (151g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Nährhefe
3/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Erdnussbutter
6 EL (97g)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 EL (mL)
Nährhefe
1 1/2 EL (6g)

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.

Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries
2 EL (20g)
Walnüsse
2 EL, gehackt (15g)
frischer Spinat
3/8 Packung (ca. 170 g) (64g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 EL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
1 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)
Walnüsse
4 EL, gehackt (29g)
frischer Spinat
3/4 Packung (ca. 170 g) (128g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
4 EL (mL)
Romano-Käse, fein geraspelt
3/4 EL (5g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

3 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3/4 Dose(n) (336g)

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.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.