

Meal Plan - 3200 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 3170 kcal ● 251g Protein (32%) ● 96g Fett (27%) ● 278g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
329 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

380 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

890 kcal, 57g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
2 Sandwich(es)- 739 kcal

Abendessen

975 kcal, 59g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal

Day 2 3170 kcal ● 251g Protein (32%) ● 96g Fett (27%) ● 278g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

490 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
329 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

380 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Mittagessen

890 kcal, 57g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
2 Sandwich(es)- 739 kcal

Abendessen

975 kcal, 59g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day

3

3234 kcal ● 231g Protein (29%) ● 128g Fett (36%) ● 246g Kohlenhydrate (30%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

490 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
329 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

380 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

905 kcal, 48g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Edamame-Krautsalat-Bowl
294 kcal



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 350 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1025 kcal, 49g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal



Chik'n-Nuggets
12 Nuggets- 662 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Day

4

3161 kcal ● 282g Protein (36%) ● 115g Fett (33%) ● 202g Kohlenhydrate (26%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal

Snacks

345 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Double Chocolate Proteinshake
343 kcal

Mittagessen

925 kcal, 52g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal

Abendessen

1025 kcal, 49g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal



Chik'n-Nuggets
12 Nuggets- 662 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 5

3157 kcal ● 273g Protein (35%) ● 99g Fett (28%) ● 238g Kohlenhydrate (30%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

435 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 48g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
1 Sandwich(es)- 387 kcal



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



Sellerie mit Erdnussbutter
436 kcal

Snacks

345 kcal, 70g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Double Chocolate Proteinshake
343 kcal

Abendessen

920 kcal, 44g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 6 3199 kcal ● 259g Protein (32%) ● 97g Fett (27%) ● 271g Kohlenhydrate (34%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

525 kcal, 53g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreiche Rühreier
396 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

370 kcal, 11g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Brezeln
293 kcal

Mittagessen

945 kcal, 54g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Abendessen

920 kcal, 44g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 7 3206 kcal ● 267g Protein (33%) ● 88g Fett (25%) ● 276g Kohlenhydrate (34%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

525 kcal, 53g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreiche Rühreier
396 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

370 kcal, 11g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Brezeln
293 kcal

Mittagessen

945 kcal, 54g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Abendessen

930 kcal, 51g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal



Linsennudeln
757 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft**
60 fl oz (mL)
- Orange**
3 Orange (462g)
- Avocados**
1/3 Avocado(s) (67g)

Backwaren

- Brot**
14 2/3 oz (416g)

Andere

- Pflanzliche Aufschnittscheiben**
29 Scheiben (302g)
- Coleslaw-Mischung**
5 1/4 Tasse (473g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**
4 Becher (680g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
24 Nuggets (516g)
- Gemischte Blattsalate**
11 1/2 Tasse (345g)
- Proteinpulver, Schokolade**
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)
- Nährhefe**
1 1/2 Tasse (90g)
- Italienische Gewürzmischung**
1/2 EL (5g)
- vegane Wurst**
3 Würstchen (300g)
- Linsenpasta**
6 oz (170g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus**
3/4 Tasse (180g)
- Linsen, roh**
3/4 Tasse (144g)
- Tempeh**
6 oz (170g)
- Erdnussbutter**
4 EL (64g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gurke**
1 Tasse, Scheiben (104g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter**
1 EL (14g)
- Vollmilch**
8 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)**
14 groß (700g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
10 EL (175g)
- Käsestange**
2 Stange (56g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 Tasse (226g)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)
- Walnüsse**
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- Gemischte Nüsse**
1/3 Tasse (45g)
- Sonnenblumenkerne**
1 1/2 EL (18g)

Getränke

- Proteinpulver**
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- Wasser**
36 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- Zucker**
3 EL (39g)
- Kakaopulver**
5 TL (9g)

Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)**
1 EL (8g)
- Salz**
1/2 EL (9g)

Frühstückscerealien

Rosenkohl
4 1/2 Tasse, gerieben (225g)

Edamame, gefroren, geschält
1 3/4 Tasse (207g)

Karotten
4 1/4 mittel (258g)

Ketchup
6 EL (102g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

Knoblauch
1 1/2 Zehe (5g)

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

Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

Tomaten
4 3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (588g)

Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)

Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

Schnelle Haferflocken
1 1/2 Tasse (120g)

Fette und Öle

Öl
3 oz (mL)

Salatdressing
1 Tasse (mL)

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Hot Sauce
3/8 fl oz (mL)

Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)

Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Snacks

großer Müsliriegel
4 Riegel (148g)

harte, gesalzene Brezeln
1/3 lbs (151g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

329 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucker
1 EL (13g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
1/2 Tasse (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zucker
3 EL (39g)
Zimt (gemahlen)
1 EL (8g)
Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
1 1/2 Tasse (120g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

2 Riegel(n) - 352 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
4 Riegel (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreiche Rühreier

396 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Öl
2 TL (mL)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiermischung hineingießen.
3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

2 Sandwich(es) - 739 kcal ● 55g Protein ● 22g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

Hummus

6 EL (90g)

Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe(n) (256g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

24 Scheiben (250g)

Hummus

3/4 Tasse (180g)

Gurke

1 Tasse, Scheiben (104g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Edamame-Krautsalat-Bowl

294 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Coleslaw-Mischung

2 1/4 Tasse (203g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Karotten, in Stäbchen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.

2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)



Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
Tempeh, gewürfelt
6 oz (170g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 387 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Avocados, geschält & entkernt
1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und 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.

Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 mittel (183g)

Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 Würstchen (300g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Double Chocolate Proteinshake

343 kcal ● 70g Protein ● 2g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 1/2 TL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
Proteinpulver, Schokolade
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
5 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
5 TL (9g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
10 EL (175g)
Proteinpulver, Schokolade
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Brezeln

293 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

1/3 lbs (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

414 kcal ● 21g Protein ● 11g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Rosenkohl
2 1/4 Tasse, gerieben (113g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Linsen, roh
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Rosenkohl
4 1/2 Tasse, gerieben (225g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
3 EL (mL)
Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
26 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

12 Nuggets - 662 kcal ● 37g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
3 EL (51g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
6 EL (102g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
24 Nuggets (516g)

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

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)
Salz
1/4 EL (5g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)
Salz
1/2 EL (9g)
Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

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.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tomaten
4 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (364g)

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 4 ↗

An Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse



Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

757 kcal ● 49g Protein ● 6g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)
Linsenpasta
6 oz (170g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

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.