

Meal Plan - 3300-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

3312 kcal ● 247g Protein (30%) ● 106g Fett (29%) ● 285g Kohlenhydrate (34%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n)- 259 kcal

Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

990 kcal, 35g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal

Abendessen

980 kcal, 76g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal

Day
2

3353 kcal ● 227g Protein (27%) ● 139g Fett (37%) ● 236g Kohlenhydrate (28%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n)- 259 kcal

Mittagessen

990 kcal, 35g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal

Snacks

370 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Abendessen

1020 kcal, 57g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

520 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day
3

3305 kcal ● 254g Protein (31%) ● 164g Fett (45%) ● 149g Kohlenhydrate (18%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Chia-Joghurt-Parfait

333 kcal

Snacks

330 kcal, 37g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen- 195 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 46g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 691 kcal

Abendessen

1020 kcal, 57g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

520 kcal

Day
4

3314 kcal ● 234g Protein (28%) ● 150g Fett (41%) ● 207g Kohlenhydrate (25%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Chia-Joghurt-Parfait

333 kcal

Snacks

330 kcal, 37g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen- 195 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1080 kcal, 46g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 691 kcal

Abendessen

1025 kcal, 36g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Spinat-Parmesan-Pasta

914 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Day
5

3272 kcal ● 257g Protein (31%) ● 154g Fett (42%) ● 157g Kohlenhydrate (19%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

495 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal

Snacks

350 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

995 kcal, 33g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose- 884 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

995 kcal, 67g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day
6

3314 kcal ● 240g Protein (29%) ● 145g Fett (39%) ● 207g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

495 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal

Snacks

350 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

995 kcal, 33g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)
2 1/2 Dose- 884 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

1035 kcal, 50g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Kenianische Greens- und Tofu-Bowl
746 kcal



Linsen
289 kcal

Day
7

3347 kcal ● 245g Protein (29%) ● 129g Fett (35%) ● 244g Kohlenhydrate (29%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

495 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal

Snacks

350 kcal, 23g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 38g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 1/2 Süßkartoffel(n)- 733 kcal



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal

Abendessen

1035 kcal, 50g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Kenianische Greens- und Tofu-Bowl

746 kcal



Linsen

289 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
29 1/4 Tasse (878g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (17g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ~80 ml) (62g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff
4 TL (14g)
- ☐ gehackte Tomaten
2 Dose(n) (840g)
- ☐ Balsamico-Glasur
3/4 EL (mL)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)
- ☐ Maisstärke
4 EL (32g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2/3 Tasse (187g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (45g)
- ☐ Ei(er)
20 groß (1000g)
- ☐ Parmesan
3 oz (81g)
- ☐ Vollmilch
8 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1/4 Tasse (61g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose(n) (1083g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (161g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 oz (89g)
- ☐ Chiasamen
6 EL (85g)

Backwaren

- ☐ Brot
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Backpulver
1 TL (5g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
1 1/2 lbs (715g)
- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
29 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (915g)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1/2 Tasse (128g)

☐ **Frischer Mozzarella**
6 Scheiben (170g)

☐ **Käsestange**
9 Stange (252g)

Gemüse und Gemüseprodukte

☐ **Zwiebel**
1 2/3 klein (117g)

☐ **frische Petersilie**
6 3/4 EL, gehackt (25g)

☐ **Tomaten**
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1207g)

☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)

☐ **Römersalat**
8 Tasse, gerieben (376g)

☐ **Brokkoli**
2 Tasse, gehackt (182g)

☐ **frischer Spinat**
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (358g)

☐ **Knoblauch**
6 2/3 Zehe(n) (20g)

☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
4 Tasse, gehackt (144g)

☐ **rote Zwiebel**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

☐ **Frischer Ingwer**
2 oz (57g)

☐ **Schalotten**
3/4 Nelke(n) (43g)

☐ **Süßkartoffeln**
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

☐ **Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**
5 Dose (≈540 g) (2665g)

Gewürze und Kräuter

☐ **Dijon-Senf**
4 TL (20g)

☐ **Salz**
4 Prise (3g)

☐ **schwarzer Pfeffer**
1 1/4 TL, gemahlen (3g)

☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 TL (4g)

☐ **gemahlener Koriander**
2 TL (4g)

Süßwaren

☐ **Kakaopulver**
4 TL (7g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe (128g)

Butter

4 TL (18g)

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

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n) - 259 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto

1 EL (16g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Tomaten

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

2 EL (32g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Tomaten

4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (728g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chia-Joghurt-Parfait

333 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen
3 EL (43g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1/8 Tasse (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Chiasamen
6 EL (85g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
1/4 Tasse (61g)

1. Vermische Chiasamen, Milch und eine Prise Salz in einer großen Schüssel oder einem Behälter mit Deckel. Rühre um, decke ab und stelle alles über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Gib das Chia-Pudding-Topping mit griechischem Joghurt. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
3 Stange (84g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
9 Stange (252g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Olivenöl
1 TL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Parmesan
2 EL (10g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Parmesan
6 EL (30g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 EL (4g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

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

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal ● 31g Protein ● 16g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

6 2/3 EL (77g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/4 Tasse (58g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (8g)

Zwiebel, gewürfelt

5/6 klein (58g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

5/6 Dose(n) (373g)

frische Petersilie, gehackt

1/4 Tasse, gehackt (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

13 1/3 EL (154g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 2/3 EL (117g)

Sriracha-Chilisauce

1 EL (17g)

Zwiebel, gewürfelt

1 2/3 klein (117g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 2/3 Dose(n) (747g)

frische Petersilie, gehackt

6 2/3 EL, gehackt (25g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 691 kcal ● 34g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Tomaten
3 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (81g)
Frischer Mozzarella
3 Scheiben (85g)
Pesto
3 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Tomaten
6 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (162g)
Frischer Mozzarella
6 Scheiben (170g)
Pesto
6 EL (96g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
5 Dose (≈540 g) (2665g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

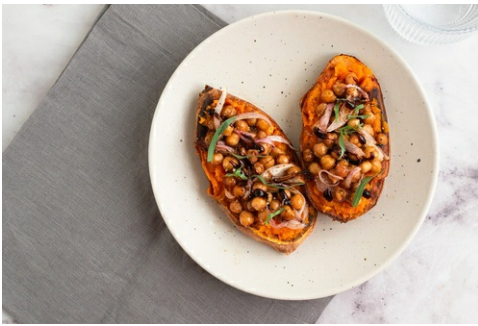
1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.
Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1 1/2 Süßkartoffel(n) - 733 kcal ● 23g Protein ● 17g Fett ● 96g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Süßkartoffel(n)

Öl

3/4 EL (mL)

Balsamico-Glasur

3/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

3/4 Nelke(n) (43g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Leinsamen

1 Schuss (1g)

Himbeeren

10 Himbeeren (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Mandelbutter

2 EL (32g)

Leinsamen

2 Schuss (2g)

Himbeeren

20 Himbeeren (38g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen - 195 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Backpulver

4 Prise (3g)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Wasser

2 TL (mL)

kalorienfreier Süßstoff

2 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Backpulver

1 TL (5g)

Kakaopulver

4 TL (7g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Wasser

4 TL (mL)

kalorienfreier Süßstoff

4 TL (14g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal ● 75g Protein ● 17g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\nÜber Reis servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentrierte
Dosen-Tomatensuppe**
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

520 kcal ● 41g Protein ● 30g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat

4 Tasse, gerieben (188g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Dijon-Senf

2 TL (10g)

Parmesan

2 EL (10g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 EL (15g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

8 Tasse, gerieben (376g)

Ei(er)

8 groß (400g)

Brokkoli

2 Tasse, gehackt (182g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Dijon-Senf

4 TL (20g)

Parmesan

4 EL (20g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
 2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
 3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
 4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Spinat-Parmesan-Pasta

914 kcal ● 33g Protein ● 33g Fett ● 111g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

5 oz (143g)

Butter

2 EL (27g)

frischer Spinat

5/8 Packung (ca. 285 g) (178g)

Parmesan

5 EL (31g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe(n) (4g)

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.

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 essen

Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe

Ergibt 8 oz

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)



1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kenianische Greens- und Tofu-Bowl

746 kcal ● 30g Protein ● 42g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
2 EL (16g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
gehackte Tomaten
1 Dose(n) (420g)
Grünkohl (Collard Greens)
2 Tasse, gehackt (72g)
Öl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
rote Zwiebel, gehackt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
fester Tofu, abgetupft und zerbröselt
10 oz (284g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
4 EL (32g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
gemahlener Koriander
2 TL (4g)
gehackte Tomaten
2 Dose(n) (840g)
Grünkohl (Collard Greens)
4 Tasse, gehackt (144g)
Öl
4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
rote Zwiebel, gehackt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
fester Tofu, abgetupft und zerbröselt
1 1/4 lbs (567g)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 oz (57g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel zerbröckelten Tofu und Maisstärke vermengen, damit der Tofu bedeckt ist.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 7–9 Minuten braten, bis er goldbraun ist. Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten, bis die Gewürze duften. Den Tofu auf einen Teller geben und warm halten. Die Pfanne auswischen.
3. Im selben Kochgeschirr das restliche Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 3–5 Minuten weich dünsten.
4. Tomaten, Collard Greens und eine Prise Salz hinzufügen. Abdecken, die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Blattgemüse zart ist, etwa 10–15 Minuten.
5. Die Greens mit dem gewürzten Tofu servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 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.
-