

Meal Plan - 3400 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

3343 kcal ● 255g Protein (31%) ● 146g Fett (39%) ● 196g Kohlenhydrate (23%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

435 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kochbananen-Chips

226 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

995 kcal, 55g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal



Kichererbsen- & Grünkohluppe

818 kcal

Day
2

3444 kcal ● 265g Protein (31%) ● 135g Fett (35%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei
4 Ei(er)- 396 kcal



Karottensticks
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

435 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Kochbananen-Chips
226 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 65g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Käse-Stick
3 Stück- 248 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
818 kcal

Day
3

3449 kcal ● 244g Protein (28%) ● 148g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (25%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
353 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 57g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
2 Sandwich(s)- 990 kcal

Abendessen

1050 kcal, 48g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
830 kcal

Day 4

3449 kcal ● 244g Protein (28%) ● 148g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (25%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
353 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 57g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
2 Sandwich(s)- 990 kcal

Abendessen

1050 kcal, 48g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
830 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5

3385 kcal ● 260g Protein (31%) ● 80g Fett (21%) ● 344g Kohlenhydrate (41%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
353 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 74g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan- & Bohnen-Wrap
2 Burrito(s)- 1046 kcal

Abendessen

1060 kcal, 48g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta
947 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6

3421 kcal ● 250g Protein (29%) ● 107g Fett (28%) ● 308g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

535 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gesundes Müsli
536 kcal

Snacks

365 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
2 Pfirsich- 325 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 74g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan- & Bohnen-Wrap
2 Burrito(s)- 1046 kcal

Abendessen

1090 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal

Day 7

3375 kcal ● 236g Protein (28%) ● 94g Fett (25%) ● 330g Kohlenhydrate (39%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

535 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gesundes Müsli
536 kcal

Snacks

365 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
2 Pfirsich- 325 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 60g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
925 kcal

Abendessen

1090 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 lbs (244g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Chiasamen
2 2/3 EL (38g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (304g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose(n) (1792g)
- ☐ schwarze Bohnen
3 2/3 Dose(n) (1624g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- ☐ Banane
7 1/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (865g)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (570g)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
13 3/4 Tasse, gehackt (552g)
- ☐ Knoblauch
12 Zehe(n) (35g)
- ☐ Karotten
8 3/4 mittel (534g)
- ☐ Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (185g)
- ☐ Tomaten
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)

Getränke

- ☐ Wasser
30 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Nährhefe
11 1/2 g (11g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Ziegenkäse
13 oz (367g)
- ☐ Butter
4 EL (57g)
- ☐ Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
4 EL (64g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Salsa
1/2 Tasse (130g)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
3 oz (85g)

- ☐ **Gurke**
2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)
- ☐ **Tomatenmark**
1/4 Tasse (55g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
3/4 Dose (304g)
- ☐ **Ketchup**
6 1/2 EL (111g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
2 1/2 Tasse (337g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Chiliflocken**
3 Prise (1g)
 - ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 1/4 EL (14g)
 - ☐ **Balsamicoessig**
1 EL (mL)
 - ☐ **getrockneter Dill**
1 1/2 EL (5g)
 - ☐ **Paprika**
3 Prise (1g)
 - ☐ **Salz**
4 Prise (2g)
-

Backwaren

- ☐ **Brot**
11 Scheibe (352g)
- ☐ **Weizentortillas**
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1/4 lbs (96g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pesto-Rührei

4 Ei(er) - 396 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Pesto
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Pesto
4 EL (64g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
Servieren.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
Öl
1 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.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gesundes Müsli

536 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
Mandeln
2 2/3 EL, in Stifte geschnitten (18g)
Chiasamen
4 TL (19g)
Mandelmilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)
Banane, in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(79g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
Mandeln
1/3 Tasse, in Stifte geschnitten
(36g)
Chiasamen
2 2/3 EL (38g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Banane, in Scheiben geschnitten
1 1/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(157g)

1. Mandelmilch und Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa 4 Minuten quellen lassen, bis es etwas andickt.
2. Während es quillt, Kürbiskerne und Mandeln in eine Küchenmaschine geben (oder von Hand hacken). Einige Sekunden mixen. Die Mischung sollte noch stückig sein – eine granolaähnliche Konsistenz.
3. Zur Milch geben und mit Bananenscheiben (oder anderem Obst) toppen.
4. Servieren.
5. (Für die Vorratzzubereitung: Mandeln und Kürbiskerne hacken und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Bei Bedarf dann Milch, Chiasamen und Obst hinzufügen.)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Linsen, roh
3 EL (36g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Mandeln
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)
Öl
3/4 EL (mL)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (45g)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe(n) (2g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Balsamicoessig
1 EL (mL)
Apfelessig
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

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 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe (128g)

Butter

2 EL (28g)

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe (256g)

Butter

4 EL (57g)

Scheibenkäse

8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan- & Bohnen-Wrap

2 Burrito(s) - 1046 kcal ● 74g Protein ● 22g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(144g)

schwarze Bohnen

1/2 lbs (227g)

Salsa

4 EL (65g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

1 TL (mL)

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(288g)

schwarze Bohnen

1 lbs (454g)

Salsa

1/2 Tasse (130g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 TL (8g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Nährhefe

4 TL (5g)

Öl

2 TL (mL)

Seitan, in Streifen geschnitten

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
5. Tortilla aufrollen und servieren.
6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 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.

Linsensuppe mit Gemüse

925 kcal ● 58g Protein ● 5g Fett ● 130g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Linsen, roh
13 1/3 EL (160g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)
Nährhefe
5 TL (6g)
Knoblauch
1 2/3 Zehe(n) (5g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (337g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Kochbananen-Chips

226 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

3 oz (85g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal ● 21g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

getrockneter Dill

1 1/2 EL (5g)

Ziegenkäse

1/2 lbs (255g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
 2. Servieren.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

2 Pfirsich - 325 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (570g)

Ziegenkäse

1/2 Tasse (112g)

Salz

4 Prise (2g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohluppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
6 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
3 Tasse, gehackt (120g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
12 Tasse(n) (mL)
Öl
1 EL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
6 Tasse, gehackt (240g)
Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe(n) (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
3 Dose(n) (1344g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal ● 41g Protein ● 12g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 47g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Öl

2 TL (mL)

Tomatenmark

4 TL (21g)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Zitronensaft

4 TL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Öl

4 TL (mL)

Tomatenmark

2 2/3 EL (43g)

schwarze Bohnen, abgetropft

2 2/3 Dose(n) (1171g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Zwiebel, gehackt

1 1/3 klein (93g)

Knoblauch, gewürfelt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen- & Tomaten-Pasta

947 kcal ● 46g Protein ● 7g Fett ● 152g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (96g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (108g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

3/4 Dose (304g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Paprika

3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomatenmark

3/4 EL (12g)

Karotten, gehackt

3/4 mittel (46g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

3/8 groß (56g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

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

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.