

Meal Plan - 3500-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

3511 kcal ● 256g Protein (29%) ● 162g Fett (42%) ● 214g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 39g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal

Abendessen

1080 kcal, 81g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Seitan-Salat

1078 kcal

Day
2

3471 kcal ● 226g Protein (26%) ● 124g Fett (32%) ● 280g Kohlenhydrate (32%) ● 82g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
436 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 39g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Fladenbrot-Margherita-Pizza
792 kcal

Abendessen

1035 kcal, 51g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
1037 kcal

Day
3

3481 kcal ● 252g Protein (29%) ● 119g Fett (31%) ● 300g Kohlenhydrate (35%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

390 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Käse-Stick
4 Stück- 331 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal

Abendessen

1105 kcal, 39g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
161 kcal



Pasta mit Spinat & Hummus
946 kcal

Day
4

3470 kcal ● 252g Protein (29%) ● 128g Fett (33%) ● 271g Kohlenhydrate (31%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

565 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal

Snacks

390 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s)- 571 kcal

Abendessen

1095 kcal, 44g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Day
5

3430 kcal ● 238g Protein (28%) ● 104g Fett (27%) ● 326g Kohlenhydrate (38%) ● 62g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

565 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Abendessen

1095 kcal, 44g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Day
6

3487 kcal ● 262g Protein (30%) ● 132g Fett (34%) ● 254g Kohlenhydrate (29%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

560 kcal, 17g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



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

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gurkenscheiben
3/4 Gurke- 45 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Erdbeeren
3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 51g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Gemüse- und Hummus-Sandwich
2 Sandwich(es)- 727 kcal

Abendessen

1080 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal

Day
7

3487 kcal ● 262g Protein (30%) ● 132g Fett (34%) ● 254g Kohlenhydrate (29%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

560 kcal, 17g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 51g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Gemüse- und Hummus-Sandwich

2 Sandwich(es)- 727 kcal

Abendessen

1080 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ geriebener Mozzarella
1 1/4 Tasse (108g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Käsestange
8 Stange (224g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 1/3 oz (38g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
2 1/2 Stück(e) (225g)
- ☐ Brot
10 Scheibe (320g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1/3 oz (9g)
- ☐ Balsamicoessig
3 2/3 Flüssigunze (mL)
- ☐ Salz
1/3 TL (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
13 3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (1696g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
4 mittel (≈ 17,8–20,0 cm lang) (472g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Zitronensaft
1 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Erdbeeren
11 1/4 Tasse, ganz (1620g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (568g)

Andere

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Nährhefe
5 TL (6g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 2/3 Dose(n) (732g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 Dose(n) (1419g)
- ☐ Hummus
6 1/2 oz (184g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (219g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)

- ☐ **Knoblauch**
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- ☐ **Kale-Blätter**
5 3/4 Tasse, gehackt (230g)
- ☐ **Sellerie, roh**
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
- ☐ **frischer Spinat**
9 1/3 Tasse(n) (280g)
- ☐ **Tomatenmark**
5 TL (27g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (805g)
- ☐ **Zwiebel**
2 1/2 klein (175g)
- ☐ **frische Petersilie**
10 2/3 Stängel (11g)
- ☐ **Ketchup**
5 EL (85g)
- ☐ **Gurke**
3 Gurke (ca. 21 cm) (853g)
- ☐ **Karotten**
4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
1 3/4 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
25 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (791g)

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

Süßwaren

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
2 Quadrat(e) (20g)
- ☐ **Ahornsirup**
2 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**
2 EL (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1/2 Tasse (130g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Gemischte Nüsse**
1/3 Tasse (45g)
- ☐ **Pekannüsse**
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
1/2 Tasse (41g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
Tomaten
1 1/2 Tasse, gehackt (270g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
4 EL (20g)
Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Milch vermischen.
Ca. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
Mit Bananenscheiben belegen.
Servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

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.

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)
geriebener Mozzarella

10 EL (54g)

frischer Basilikum

7 1/2 Blätter (4g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Tomaten, dünn geschnitten

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(154g)

Knoblauch, fein gewürfelt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 1/2 Stück(e) (225g)

geriebener Mozzarella

1 1/4 Tasse (108g)

frischer Basilikum

15 Blätter (8g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Balsamicoessig

1/4 Tasse (mL)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Tomaten, dünn geschnitten

2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(308g)

Knoblauch, fein gewürfelt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen.
Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen.
Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgspült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Apfelessig

2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgspült

2 Dose(n) (896g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Tomaten, halbiert

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

frische Petersilie, gehackt

6 Stängel (6g)

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

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

10 Stücke (255g)

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

20 Stücke (510g)

Ketchup

5 EL (85g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

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.

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse- und Hummus-Sandwich

2 Sandwich(es) - 727 kcal ● 22g Protein ● 36g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe (128g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Hummus

3 EL (45g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Tomaten, Scheiben

2 Rispentomate / Pflaumentomate (124g)

Karotten, geschält und gerieben

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe (256g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

4 EL (mL)

Hummus

6 EL (90g)

Zitronensaft

4 TL (mL)

Tomaten, Scheiben

4 Rispentomate / Pflaumentomate (248g)

Karotten, geschält und gerieben

4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

1. Brot toasten.
In einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
Hummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.
Die zweite Brotscheibe darauflegen und servieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)

Erdnussbutter

1/2 Tasse (128g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

4 Stange (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

8 Stange (224g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

3/4 Gurke - 45 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n) - 195 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

3 3/4 Tasse, ganz (540g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

11 1/4 Tasse, ganz (1620g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Seitan-Salat

1078 kcal ● 81g Protein ● 53g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Salatdressing

3 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (255g)

Tomaten, halbiert

18 Kirschtomaten (306g)

Avocados, grob gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

1037 kcal ● 51g Protein ● 15g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 59g Ballaststoffe



Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Tomatenmark
5 TL (27g)
schwarze Bohnen, abgetropft
1 2/3 Dose(n) (732g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)
Zwiebel, gehackt
5/6 klein (58g)
Knoblauch, gewürfelt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

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 3 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
frischer Basilikum
2 TL, gehackt (2g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 1/3 oz (38g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)

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

Pasta mit Spinat & Hummus

946 kcal ● 30g Protein ● 30g Fett ● 125g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Hummus
3 1/3 oz (94g)
Öl
4 TL (mL)
frischer Spinat
1 1/3 Tasse(n) (40g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Tomaten, gehackt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Zwiebel, gewürfelt
2/3 klein (47g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal ● 27g Protein ● 7g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
5/8 Dose(n) (261g)
Tomaten, gehackt
5/8 Roma-Tomate (47g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/3 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zitronensaft
1 3/4 TL (mL)
Gurke, gehackt
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/6 Dose(n) (523g)
Tomaten, gehackt
1 1/6 Roma-Tomate (93g)
frische Petersilie, gehackt
4 2/3 Stängel (5g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

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.
-