

Meal Plan - 1000-Kalorien vegetarischer Low-Carb-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 1 956 kcal ● 93g Protein (39%) ● 34g Fett (32%) ● 54g Kohlenhydrate (23%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

135 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

1 Mini-Muffin(s)- 61 kcal

Abendessen

325 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfaches vegetarisches Chili

323 kcal

Mittagessen

280 kcal, 14g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 992 kcal ● 93g Protein (38%) ● 41g Fett (37%) ● 46g Kohlenhydrate (19%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

135 kcal, 9g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

1 Mini-Muffin(s)- 61 kcal

Abendessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsen

87 kcal



Vegane Crumbles

1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Einfach angebratener Spinat

199 kcal

Mittagessen

280 kcal, 14g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1037 kcal ● 102g Protein (39%) ● 41g Fett (36%) ● 51g Kohlenhydrate (20%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

270 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Butternut-Kürbis-Quinoa-Salat
201 kcal

Mittagessen

355 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Linsen
87 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1037 kcal ● 102g Protein (39%) ● 38g Fett (33%) ● 61g Kohlenhydrate (23%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

195 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

270 kcal, 7g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Spargel- und Erbsenrisotto
270 kcal

Mittagessen

355 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Linsen
87 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1020 kcal ● 94g Protein (37%) ● 45g Fett (40%) ● 46g Kohlenhydrate (18%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Mittagessen

265 kcal, 11g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Knusprige chik'n-Tender
2 Tender(s)- 114 kcal

Abendessen

340 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
130 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 985 kcal ● 103g Protein (42%) ● 38g Fett (35%) ● 42g Kohlenhydrate (17%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

290 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Abendessen

340 kcal, 21g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
130 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1000 kcal ● 102g Protein (41%) ● 32g Fett (28%) ● 56g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

290 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
34 kcal

Abendessen

355 kcal, 20g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch**
1 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)**
13 groß (650g)
- Ziegenkäse**
1 EL (14g)
- Provolone**
2 Scheibe(n) (56g)
- Mexikanische Käsemischung**
1 oz (28g)
- Feta**
1/2 EL (5g)
- Parmesan**
1 3/4 EL (9g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
1 EL (18g)
- Käsestange**
1 Stange (28g)

Getränke

- Wasser**
1 Gallon (mL)
- Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
- Sonnengetrocknete Tomaten**
1 oz (28g)
- frischer Spinat**
8 1/4 Tasse(n) (248g)
- Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Zwiebel**
1/2 klein (35g)
- Knoblauch**
2 Zehe(n) (6g)
- Butternusskürbis, roh**
6 EL, Würfel (53g)
- Spargel**
1 1/2 Spross, mittel (13–18 cm) (24g)
- gefrorene Erbsen**
1 1/2 EL (13g)
- Römersalat**
2 Tasse, gerieben (94g)
- Brokkoli**
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Fette und Öle

- Olivenöl**
1 1/4 oz (mL)
- Öl**
2 TL (mL)
- Salatdressing**
3 EL (mL)

Andere

- gehackte Tomaten**
1/8 Dose (ca. 795 g) (99g)
- Ranch-Dressing-Mix**
1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)
- vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
- Gemischte Blattsalate**
3 Tasse (90g)
- Risottoreis, trocken**
3 EL (34g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**
2 Stücke (51g)
- Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)

Gewürze und Kräuter

- Taco-Gewürzmischung**
1/8 Päckchen (4g)
- Salz**
1/3 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer**
2 Prise, gemahlen (1g)
- Dijon-Senf**
1 TL (5g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- vegetarische Burgerkrümel**
1/4 Packung (≈340 g) (93g)
- Weiße Bohnen (konserviert)**
1/8 Dose(n) (55g)
- Chili-Bohnen**
1/8 Dose (≈450 g) (56g)
- Linsen, roh**
6 EL (72g)
- Kichererbsen, konserviert**
1/2 Dose(n) (224g)

Obst und Fruchtsäfte

- Ketchup**
1/2 EL (9g)
- Kale-Blätter**
1 Tasse, gehackt (40g)

Backwaren

- Brot**
2 Scheibe (64g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**
1 EL (16g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
1 Dose (≈540 g) (526g)

- Himbeeren**
1 1/2 Tasse (185g)
- Zitronensaft**
1/2 EL (mL)
- Blaubeeren**
1/2 Tasse (74g)

Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht**
2 EL (21g)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1 1/2 EL (11g)
 - Walnüsse**
4 EL, ohne Schale (25g)
 - Geröstete Cashews**
2 EL (17g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

1 Mini-Muffin(s) - 61 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/2 TL (mL)

Ei(er)

1/2 groß (25g)

Ziegenkäse

1/2 EL (7g)

Tomaten, gehackt

1/2 Scheibe(n), dünn/klein (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Ziegenkäse

3 TL (14g)

Tomaten, gehackt

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

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

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 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Pesto
1/2 EL (8g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1/2 oz (14g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Provolone
1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Pesto
1 EL (16g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Provolone
2 Scheibe(n) (56g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.
Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.
Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)



Geröstete Cashews

2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(s)



Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tender(s)



Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

Ketchup

1/2 EL (9g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

34 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfaches vegetarisches Chili

323 kcal ● 22g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



gehackte Tomaten

1/8 Dose (ca. 795 g) (99g)

Taco-Gewürzmischung

1/8 Päckchen (4g)

vegetarische Burgerkrümel

1/8 Packung (≈340 g) (43g)

Ranch-Dressing-Mix

1/8 Päckchen (ca. 28 g) (4g)

Mexikanische Käsemischung

1 oz (28g)

Zwiebel, gewürfelt

1/8 klein (9g)

Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft

1/8 Dose(n) (55g)

Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit

1/8 Dose (≈450 g) (56g)

1. Tomaten, Zwiebel, weiße Bohnen, Chili-Bohnen, Taco-Gewürzmischung und Ranch-Dressing-Mix in einem großen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Zum Kochen bringen. \r\n Hitze reduzieren, Burger-Krümel untermischen und weiterkochen, bis alles durchgewärmt ist. \r\n Zum Servieren mit Käse bestreuen.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

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.

Vegane Crumbles

1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel
1/2 Tasse (50g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfach angebratener Spinat

199 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

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.

Butternut-Kürbis-Quinoa-Salat

201 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Quinoa, ungekocht
2 EL (21g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 EL (4g)
Feta
1/2 EL (5g)
Olivenöl, geteilt
1/2 EL (mL)
Butternusskürbis, roh, geschält, entkernt, gewürfelt
6 EL, Würfel (53g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Butternut-Kürbiswürfel mit der Hälfte des Öls und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermengen. Auf einem Backblech verteilen und 25–30 Minuten backen, bis sie zart sind.
3. Währenddessen die Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
4. Quinoa in eine Schüssel geben und mit Butternut-Kürbis, Kürbiskernen und Feta toppen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Spargel- und Erbsenrisotto

270 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Spargel**

1 1/2 Spross, mittel (13–18 cm) (24g)

gefrorene Erbsen

1 1/2 EL (13g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Risottoreis, trocken

3 EL (34g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

Parmesan

3/4 EL (4g)

Zwiebel, gewürfelt

3/8 klein (26g)

1. Spargel in gewünschte Länge schneiden und zusammen mit den Erbsen in die Gemüsebrühe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Brühe abseihen und das Gemüse beiseitestellen.
Während die Brühe köchelt, die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 5–6 Minuten weich dünsten. Den Reis dazugeben und 1–2 Minuten unter häufigem Rühren mitgaren.
In den nächsten etwa 7 Minuten nach und nach ungefähr die Hälfte der Brühe mit einem Löffel hinzugeben und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
Spargel und Erbsen hinzufügen. Weiter die restliche Brühe nach und nach in kleinen Portionen zugeben, bis sie aufgenommen ist – insgesamt etwa 10 Minuten.
Den Reis probieren und bei Bedarf nach und nach mehr Flüssigkeit zugeben, falls er noch zu fest ist. Zum Schluss Parmesan und das restliche Olivenöl untermischen. Servieren. Nach Wunsch mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Abendessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

130 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat

1 Tasse, gerieben (47g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 EL (9g)

Dijon-Senf

4 Prise (3g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 EL (4g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Parmesan

1 EL (5g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Zitronensaft

1/2 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 6 ↗

An Tag 7 essen

Käse-Stick

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

Ergibt 1 Stück

Käsestange

1 Stange (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 Tasse, gehackt (40g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

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 einröhren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-