

Meal Plan - 1200 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.strongrastr.com> zu erstellen

Day 1 1242 kcal ● 94g Protein (30%) ● 55g Fett (40%) ● 74g Kohlenhydrate (24%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

160 kcal, 11g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Abendessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal

Mittagessen

410 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Caprese-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1183 kcal ● 109g Protein (37%) ● 48g Fett (36%) ● 57g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

160 kcal, 11g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Abendessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal

Mittagessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1236 kcal ● 129g Protein (42%) ● 52g Fett (38%) ● 47g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Trauben
29 kcal

Abendessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal

Mittagessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1225 kcal ● 109g Protein (36%) ● 59g Fett (43%) ● 53g Kohlenhydrate (17%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Trauben
29 kcal

Abendessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal

Mittagessen

340 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1/2 Sandwich(s)- 279 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1153 kcal ● 109g Protein (38%) ● 54g Fett (42%) ● 43g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

365 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Mittagessen

375 kcal, 13g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Pistazien

375 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1176 kcal ● 117g Protein (40%) ● 35g Fett (27%) ● 72g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen

116 kcal



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Mittagessen

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



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Süßkartoffelspalten

130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1176 kcal ● 117g Protein (40%) ● 35g Fett (27%) ● 72g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal

Abendessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen

116 kcal



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Mittagessen

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



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Süßkartoffelspalten

130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 Scheiben (28g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (32g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 1/4 oz (64g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (42g)
- ☐ Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (148g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
5 Tasse (720g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)

Obst und Fruchtsäfte

Getränke

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
13 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
13 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)

- ☐ **Pfirsich**
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)
 - ☐ **Trauben**
1 Tasse (92g)
 - ☐ **Klementinen**
3 Frucht (222g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salz

2 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1/2 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 230 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Frischer Mozzarella

1 Scheiben (28g)

Pesto

1 EL (16g)

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.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Brot

1 Scheibe (32g)

Pesto

1/2 EL (8g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Butter, weich

1/2 EL (7g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gurke

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

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

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Öl

1/4 EL (mL)

Butter

1/4 EL (4g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Öl

1/2 EL (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
 2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
 3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
 4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)
Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Butter
4 TL (18g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Seitan

4 oz (113g)

Öl

1 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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