

# Meal Plan - 1300-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** 1272 kcal ● 94g Protein (30%) ● 62g Fett (44%) ● 61g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

170 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Popcorn**

2 Tassen- 81 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

365 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Auberginen-Pesto-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 226 kcal

## Abendessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**

166 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal

**Day 2** 1247 kcal ● 98g Protein (32%) ● 48g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

170 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Popcorn**

2 Tassen- 81 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Stückige Dosensuppe (cremig)**

1/2 Dose- 177 kcal



**Karottensticks**

4 Karotte(n)- 108 kcal

### Abendessen

350 kcal, 35g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Vegane Crumbles**

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



**Mais**

92 kcal

---

**Day 3** 1289 kcal ● 110g Protein (34%) ● 46g Fett (32%) ● 79g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

190 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**

115 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Trauben**

29 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Stückige Dosensuppe (cremig)**

1/2 Dose- 177 kcal



**Karottensticks**

4 Karotte(n)- 108 kcal

### Abendessen

350 kcal, 35g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Vegane Crumbles**

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



**Mais**

92 kcal

**Day 4** 1279 kcal ● 95g Protein (30%) ● 58g Fett (41%) ● 75g Kohlenhydrate (23%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

190 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**

115 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

### Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Trauben**

29 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

### Abendessen

345 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

176 kcal



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**

169 kcal

---

**Day 5** 1299 kcal ● 94g Protein (29%) ● 64g Fett (44%) ● 72g Kohlenhydrate (22%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei in einer Aubergine**

120 kcal



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal

### Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Grünkohl-Chips**

69 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Fladenbrot-Brokkoli-Pizza**

313 kcal



**Caprese-Salat**

142 kcal

### Abendessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Seitan-Salat**

359 kcal

**Day 6** 1299 kcal ● 94g Protein (29%) ● 64g Fett (44%) ● 72g Kohlenhydrate (22%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
120 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

### Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Grünkohl-Chips**  
69 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Fladenbrot-Brokkoli-Pizza**  
313 kcal



**Caprese-Salat**  
142 kcal

### Abendessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Seitan-Salat**  
359 kcal

---

**Day 7** 1342 kcal ● 105g Protein (31%) ● 58g Fett (39%) ● 75g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
120 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

### Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Grünkohl-Chips**  
69 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

490 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Abendessen

365 kcal, 26g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**  
2/3 Tasse(n)- 72 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser  
2/3 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
5 groß (250g)
- ☐ Cheddar  
3 EL, geraspelt (21g)
- ☐ Käse  
1 1/2 oz (42g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
1/2 Tasse (140g)
- ☐ Vollmilch  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Provolone  
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
2 oz (57g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Limettensaft  
1 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Brombeeren  
4 EL (36g)
- ☐ Trauben  
1 Tasse (92g)
- ☐ Fruchtsaft  
12 fl oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
8 3/4 mittel (536g)
- ☐ Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (51g)
- ☐ Frischer Koriander  
1/2 EL, gehackt (2g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken  
3/4 Prise (0g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 TL (1g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 3/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
4 TL (mL)

## Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
4 Tasse, gepoppt (44g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (216g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
2 TL (mL)
- ☐ Nährhefe  
1/8 oz (4g)
- ☐ Tzatziki  
1/8 Tasse(n) (28g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
1 EL (16g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)  
1 Dose (≈540 g) (533g)
- ☐ Pizzasauce  
4 EL (63g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
2 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ **Tomaten**  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (489g)
- ☐ **Aubergine**  
1/2 Aubergine, ungeschält (ca. 570 g) (295g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)
- ☐ **Sonnengetrocknete Tomaten**  
1/2 oz (14g)
- ☐ **frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (124g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)
- ☐ **Brokkoli**  
56 TL, gehackt (106g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/3 Packung (≈340 g) (407g)
- ☐ **Sojasauce**  
1/2 EL (mL)
- ☐ **Tempeh**  
1/2 lbs (227g)

- ☐ **Kaisersemmeln**  
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
- ☐ **Brot**  
1 Scheibe (32g)
- ☐ **Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

### **Frühstückscerealien**

- ☐ **Granola**  
4 EL (23g)

### **Getreide und Teigwaren**

- ☐ **Langkorn-Weißreis**  
1/4 Tasse (42g)
  - ☐ **Seitan**  
1/2 lbs (213g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Wasser

1 TL (mL)

#### Cheddar

1 1/2 EL, geraspelt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Wasser

2 TL (mL)

#### Cheddar

3 EL, geraspelt (21g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse 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.

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal ● 9g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

4 EL (70g)

**Granola**

2 EL (11g)

**Brombeeren, grob gehackt**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**Granola**

4 EL (23g)

**Brombeeren, grob gehackt**

4 EL (36g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen.  
Im Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

### 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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Ei in einer Aubergine

120 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Aubergine

1 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (60g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

### Auberginen-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 226 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Pesto**

1/2 EL (8g)

**Knoblauch**

1/2 Zehe (2g)

**Kaisersemmeln**

1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

**Tomaten**

1 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (23g)

**Käse**

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

**Aubergine, halbiert und in Scheiben geschnitten**

1/4 klein (115g)

1. Den Grill Ihres Ofens vorheizen.  
Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Das Blech etwa 15 cm unter die Hitzequelle stellen. Ca. 10 Minuten backen, bis die Scheiben zart und leicht getoastet sind.  
Das Brötchen längs aufschneiden und toasten.  
In einer Tasse oder kleinen Schüssel Pesto und Knoblauch verrühren. Diese Mischung auf das getoastete Brot streichen.  
Das Brötchen mit Auberginenscheiben, Tomate und Käse füllen.  
Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

### Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

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



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

#### 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)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
4 EL, gehackt (23g)  
**Pizzasauce**  
2 EL (32g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Oliveöl**  
3/4 EL (mL)  
**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)  
**Käse**  
2 EL, gerieben (14g)  
**Knoblauch, fein gewürfelt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**Pizzasauce**  
4 EL (63g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Oliveöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)  
**Käse**  
4 EL, gerieben (28g)  
**Knoblauch, fein gewürfelt**  
3 Zehe(n) (9g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.  
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.  
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.  
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.  
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Oliveöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

### Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (≈155 g) (52g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

#### Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

### 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.

---

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Popcorn

2 Tassen - 81 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

2 Tasse, gepoppt (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

4 Tasse, gepoppt (44g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

---

### 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.
-



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### 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.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Salz**

1/3 TL (2g)

#### **Kale-Blätter**

1/3 Bund (57g)

#### **Olivenöl**

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Salz**

1 TL (6g)

#### **Kale-Blätter**

1 Bund (170g)

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Karotten**  
2/3 groß (48g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
2 oz (57g)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
2/3 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1/2 TL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/3 Zehe(n) (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/6 groß (25g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
1/2 EL, gehackt (2g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.
- 

### Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
3/4 EL, fein gehackt (11g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Öl**  
3/8 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
2 TL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 EL (12g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1 1/2 oz (43g)

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



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Nährhefe

1 TL (1g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

#### Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

#### Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

#### Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Nährhefe

2 TL (3g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

#### Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

#### Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

#### Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Tempeh

4 oz (113g)

#### Öl

2 TL (mL)

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

## Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2/3 Tasse(n) - 72 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

### Brokkoli

2/3 Tasse, gehackt (61g)

### Öl

1 TL (mL)

### Nährhefe

1 TL (1g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

### Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-