

Meal Plan - 1400-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 1414 kcal ● 103g Protein (29%) ● 73g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (20%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

360 kcal, 28g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

450 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal

Day 2 1453 kcal ● 112g Protein (31%) ● 66g Fett (41%) ● 75g Kohlenhydrate (21%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

425 kcal, 27g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen

174 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz- 252 kcal

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day 3 1440 kcal ● 117g Protein (33%) ● 61g Fett (38%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

425 kcal, 27g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen

174 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz- 252 kcal

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day 4 1371 kcal ● 93g Protein (27%) ● 67g Fett (44%) ● 74g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

145 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Mittagessen

460 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce
235 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

410 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
260 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1370 kcal ● 94g Protein (28%) ● 66g Fett (43%) ● 87g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

145 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Mittagessen

450 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
341 kcal



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tofu Lo-Mein
169 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1350 kcal ● 100g Protein (30%) ● 54g Fett (36%) ● 86g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

130 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Trauben
131 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
441 kcal

Abendessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
127 kcal



Linsen
116 kcal



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal

Day 7 1350 kcal ● 100g Protein (30%) ● 54g Fett (36%) ● 86g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

130 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Trauben
131 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
441 kcal

Abendessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
127 kcal



Linsen
116 kcal



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ Wasser
15 1/2 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
3 Frucht (207g)
- ☐ Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Trauben
4 1/2 Tasse (414g)
- ☐ getrocknete Cranberries
1 3/4 EL (18g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1 3/4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Scheibenkäse
1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
29 oz (822g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ extra fester Tofu
2 oz (57g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Erdnussbutter
5 oz (144g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
5 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1 1/2 g (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (52g)

- ☐ Romano-Käse
1 TL (2g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
7 1/2 mittel (449g)
- ☐ Pilze
4 EL, gehackt (18g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe (9g)
- ☐ Tomaten
5 Kirschtomaten (85g)
- ☐ Zucchini
2 1/3 groß (750g)
- ☐ Römersalat
2 Tasse, gerieben (94g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 oz (57g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
- ☐ frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 170 g) (57g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
3 EL, in Scheiben (24g)

- ☐ Mandeln
2 3/4 EL, ganz (24g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)
- ☐ Walnüsse
1 3/4 EL, gehackt (13g)
- ☐ Sesamsamen
1/2 EL (5g)
- ☐ Chiasamen
1/2 EL (7g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Zucker
4 TL (17g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)
- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
2/3 Tasse (53g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

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.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken

1/3 Tasse (27g)

Zucker

2 TL (9g)

Zimt (gemahlen)

1/4 EL (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

2/3 Tasse (53g)

Zucker

4 TL (17g)

Zimt (gemahlen)

1/2 EL (3g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
 2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

4 1/2 Tasse (414g)

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.

Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Pilze
4 EL, gehackt (18g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Scheibenkäse
1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Grapefruit

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



Ergibt 1/2 Grapefruit

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

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)

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz - 252 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
1 EL (8g)
Öl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
2 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1/2 klein (29g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
2 EL (16g)
Öl
1 EL (mL)
Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 klein (58g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)

Tomaten, halbiert

5 Kirschtomaten (85g)

Zucchini

1/2 groß (162g)

Avocados, geschält und entkernt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Zuckerschoten mit Butter

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



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Butter

2 TL (9g)

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal ● 19g Protein ● 28g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

3/4 Tasse (68g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1/4 EL (2g)

Frühlingszwiebeln

1 1/2 EL, in Scheiben (12g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Chiasamen

1/4 EL (4g)

Zucchini, spiralisiert

1 1/2 mittel (294g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Erdnussbutter

6 EL (96g)

Sojasauce

3 EL (mL)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Frühlingszwiebeln

3 EL, in Scheiben (24g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Chiasamen

1/2 EL (7g)

Zucchini, spiralisiert

3 mittel (588g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tofu Lo-Mein

169 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**extra fester Tofu**

2 oz (57g)

Sojasauce

3/8 TL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 oz (57g)

Orientalisch aromatisierte**Instant-Ramen**

1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cranberry-Spinat-Salat

127 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries

2 2/3 TL (9g)

Walnüsse

2 2/3 TL, gehackt (6g)

frischer Spinat

1/6 Packung (ca. 170 g) (28g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

2 2/3 TL (mL)

Romano-Käse, fein geraspelt

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries

1 3/4 EL (18g)

Walnüsse

1 3/4 EL, gehackt (13g)

frischer Spinat

1/3 Packung (ca. 170 g) (57g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

1 3/4 EL (mL)

Romano-Käse, fein geraspelt

1 TL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

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.

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Nährhefe
1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und 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.
-