

Meal Plan - 1500-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 1515 kcal ● 124g Protein (33%) ● 74g Fett (44%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



[Double Chocolate Proteinshake](#)

137 kcal

Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Caprese-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 461 kcal

Abendessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Brokkoli mit Butter](#)

1 1/4 Tasse- 167 kcal



[Buffalo-Tempeh mit Tzatziki](#)

314 kcal

Day 2 1515 kcal ● 124g Protein (33%) ● 74g Fett (44%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



Double Chocolate Proteinshake
137 kcal

Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Caprese-Sandwich
1 Sandwich(es)- 461 kcal

Abendessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 3 1466 kcal ● 115g Protein (31%) ● 80g Fett (49%) ● 46g Kohlenhydrate (13%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
124 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos
2 Taco(s)- 350 kcal

Abendessen

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



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Day 4 1486 kcal ● 117g Protein (32%) ● 78g Fett (47%) ● 53g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
124 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
393 kcal

Abendessen

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



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Day 5 1442 kcal ● 108g Protein (30%) ● 80g Fett (50%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

430 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



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



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
260 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Day 6 1488 kcal ● 103g Protein (28%) ● 86g Fett (52%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

150 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
219 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal

Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal

Day 7 1488 kcal ● 103g Protein (28%) ● 86g Fett (52%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

150 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
219 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal

Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
12 1/2 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Sesamsamen
1 TL (3g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/3 oz (37g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
2 TL (4g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
- ☐ Butter
3/4 Stange (87g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 lbs (227g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Parmesan
3 EL (15g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
- ☐ Pesto
1/4 Tasse (72g)
- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Sojasauce
2 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)

Backwaren

- ☐ Brot
10 oz (288g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Ananas in Dosen
6 EL, Stücke (68g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Snacks

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ **gefrorener Blumenkohlreis**
3/4 Tasse, zubereitet (128g)

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
3 Riegel (120g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1/3 TL (1g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/3 TL (0g)
- ☐ **Dijon-Senf**
1 TL (5g)
- ☐ **Paprika**
1/2 EL (3g)
- ☐ **Thymian, frisch**
2 Prise (0g)
- ☐ **frischer Basilikum**
2 EL, gehackt (5g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
5 Tasse (455g)
 - ☐ **Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (508g)
 - ☐ **Knoblauch**
4 Zehe(n) (12g)
 - ☐ **frischer Spinat**
2 Tasse(n) (60g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
 - ☐ **Brokkoli**
1 Tasse, gehackt (91g)
 - ☐ **Frischer Ingwer**
1 TL (2g)
 - ☐ **Römersalat**
2 Tasse, gerieben (94g)
 - ☐ **Babykarotten**
16 mittel (160g)
 - ☐ **Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ~80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ~80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 groß (50g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Parmesan

1 EL (5g)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

Olivenöl

1 TL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Parmesan

2 EL (10g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

2 TL (9g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Frischer Mozzarella
2 Scheiben (57g)
Pesto
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)
Pesto
4 EL (64g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

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



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

1. Eine kleine Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihafspray einsprühen.
 2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
 3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
 4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
 5. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

gefrorener Blumenkohlreis

3/4 Tasse, zubereitet (128g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 TL (3g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

5 oz (142g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL (2g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Paprika
1/4 EL (2g)
Thymian, frisch
1 Prise (0g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (110g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe (1g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Paprika
1/2 EL (3g)
Thymian, frisch
2 Prise (0g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (220g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/4 lbs (99g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

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

Hüttenkäse mit Ananas

93 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Ananas in Dosen, abgetropft
2 EL, Stücke (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
Ananas in Dosen, abgetropft
6 EL, Stücke (68g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
Babykarotten
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5/8 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Tasse (114g)
schwarzer Pfeffer
5/8 Prise (0g)
Butter
1 1/4 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Butter
2 1/2 EL (36g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
Öl
1 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 5 essen

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

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.

Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
5/8 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Tasse (114g)
schwarzer Pfeffer
5/8 Prise (0g)
Butter
1 1/4 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/4 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Butter
2 1/2 EL (36g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.