

Meal Plan - 1600 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 1566 kcal ● 105g Protein (27%) ● 79g Fett (45%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal

Mittagessen

510 kcal, 13g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

510 kcal, 36g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Caprese-Salat

213 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1550 kcal ● 111g Protein (29%) ● 83g Fett (48%) ● 68g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



General Tso's Tofu
327 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Abendessen

510 kcal, 36g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Caprese-Salat
213 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Day 3 1596 kcal ● 110g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 13g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
73 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Abendessen

525 kcal, 19g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Buffalo-Tofu-Slaw-Salat
380 kcal

Day 4 1580 kcal ● 114g Protein (29%) ● 74g Fett (42%) ● 92g Kohlenhydrate (23%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 13g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
73 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
107 kcal



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Abendessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Chik'n-Nuggets
3 Nuggets- 165 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Day 5 1568 kcal ● 103g Protein (26%) ● 77g Fett (44%) ● 98g Kohlenhydrate (25%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
107 kcal



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal



Caprese-Salat
71 kcal

Abendessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Chik'n-Nuggets
3 Nuggets- 165 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Day 6 1540 kcal ● 114g Protein (30%) ● 68g Fett (40%) ● 95g Kohlenhydrate (25%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Snacks

110 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse
1 Wrap(s)- 427 kcal



Caprese-Salat
71 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat
539 kcal

Day 7 1599 kcal ● 117g Protein (29%) ● 78g Fett (44%) ● 81g Kohlenhydrate (20%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Snacks

110 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

555 kcal, 24g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
244 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat
539 kcal

Getränke

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Packung (≈155 g) (397g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 Nuggets (129g)
- ☐ geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ Nährhefe
1 EL (4g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Trauben
2 1/2 Tasse (230g)
- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)
- ☐ Erdbeeren
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
2/3 oz (19g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Salz
2 1/2 g (2g)
- ☐ Apfelessig
2 TL (10g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (852g)
- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Knoblauch
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- ☐ Frischer Ingwer
4 TL (8g)
- ☐ Blumenkohl
1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (128g)
- ☐ Ketchup
1 1/2 EL (26g)
- ☐ rote Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
13 2/3 oz (387g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (76g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pizzasauce
2 EL (32g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

☐ Rotweinessig
1/2 EL (mL)

Backwaren

☐ Brot
1/4 lbs (96g)

☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Milch- und Eierprodukte

☐ Ei(er)
15 mittel (656g)

☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)

☐ Käse
6 EL, gerieben (42g)

☐ Käsestange
3 Stange (84g)

☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)

☐ Butter
3 1/2 TL (16g)

☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (70g)

☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

Süßwaren

☐ Zucker
2 TL (9g)

Getreide und Teigwaren

☐ Maisstärke
4 TL (11g)

☐ Seitan
1/2 lbs (255g)

Snacks

☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 2/3 EL (5g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

73 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 1/4 Tasse (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 1/2 Tasse (230g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Cremiges Rührei

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Butter
1 EL (14g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiermischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Fruchtsaft
3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

Fruchtsaft
6 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza
313 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
Pizzasauce
2 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Olivenöl
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)

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 Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

General Tso's Tofu

327 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sojasauce

1/2 EL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 TL (8g)

Zucker

2 TL (9g)

Apfelessig

2 TL (10g)

Maisstärke

4 TL (11g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 2/3 oz (189g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veggie-Burger-Patty

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

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

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 EL, gehackt (1g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 oz (28g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Tomaten
4 Kirschtomaten (68g)
Käse
2 EL, gerieben (14g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
geröstete rote Paprika
2 EL, gewürfelt (28g)
Ziegenkäse, zerbrösel
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Tomaten
8 Kirschtomaten (136g)
Käse
4 EL, gerieben (28g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)
Ziegenkäse, zerbrösel
4 EL (56g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Caprese-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1/2 oz (14g)
Gemischte Blattsalate
1/6 Packung (≈155 g) (26g)
frischer Basilikum
4 TL Blätter, ganz (2g)
Balsamico-Vinaigrette
1 TL (mL)
Tomaten, halbiert
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Brot

1 Scheibe (32g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Butter

4 Prise (2g)

Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten

2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.\r\nEine Seite jeder Brotscheibe buttern.\r\nDen Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.\r\nDie Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.\r\nDie Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.\r\nDas Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.\r\nNach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.\r\nServieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

3 EL (27g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Walnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse

6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

107 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blumenkohl

1/2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (64g)

Ei(er)

1/2 extra groß (28g)

Öl

1 TL (mL)

Hot Sauce

1/4 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (128g)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Öl

2 TL (mL)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 TL (3g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffelchips

15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips

30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1 1/2 oz (43g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Packung (≈155 g) (78g)
frischer Basilikum
4 EL Blätter, ganz (6g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

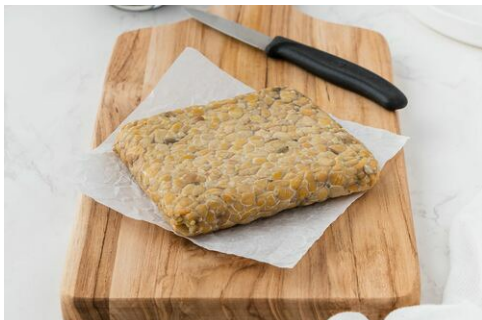
Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
3 oz (85g)
Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

380 kcal ● 17g Protein ● 29g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

**fester Tofu, mit Küchenpapier
trockengetupft & gewürfelt**

1/2 lbs (198g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

3 Nuggets - 165 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

3/4 EL (13g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

3 Nuggets (65g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 Nuggets (129g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Rotweinessig
1/2 TL (mL)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
getrockneter Dill
1 TL (1g)
Rotweinessig
1 TL (mL)
Oliveöl
1 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Oliveöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
1/4 lbs (128g)
Tomaten, halbiert
9 Kirschtomaten (153g)
Avocados, grob gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)
Salatdressing
3 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (255g)
Tomaten, halbiert
18 Kirschtomaten (306g)
Avocados, grob gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)

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.

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.
-