

# Meal Plan - 1700-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** 1671 kcal ● 108g Protein (26%) ● 88g Fett (47%) ● 93g Kohlenhydrate (22%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
162 kcal

## Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Walnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



**Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen**  
1 Pfirsich- 162 kcal

## Abendessen

440 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Taiwanesische Tofu-Salatblätter**  
6 Salatblatt(s)- 279 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 1659 kcal ● 114g Protein (28%) ● 95g Fett (52%) ● 65g Kohlenhydrate (16%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



### Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal

## Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



### Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal

## Abendessen

430 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1705 kcal ● 106g Protein (25%) ● 103g Fett (54%) ● 60g Kohlenhydrate (14%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

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



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

525 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Ei- & Avocado-Salat

266 kcal



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



### Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal

## Abendessen

530 kcal, 23g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 4** 1726 kcal ● 115g Protein (27%) ● 97g Fett (51%) ● 60g Kohlenhydrate (14%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**  
276 kcal

## Mittagessen

525 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Ei- & Avocado-Salat**  
266 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal

## Abendessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Zuckerschoten mit Butter**  
214 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 1678 kcal ● 113g Protein (27%) ● 83g Fett (45%) ● 82g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**  
276 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 408 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse**  
118 kcal

## Abendessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
314 kcal



**Zuckerschoten mit Butter**  
214 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 6** 1697 kcal ● 120g Protein (28%) ● 75g Fett (40%) ● 102g Kohlenhydrate (24%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Hüttenkäse mit Ananas**  
93 kcal

## Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
197 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 408 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Abendessen

575 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 7** 1702 kcal ● 119g Protein (28%) ● 82g Fett (43%) ● 89g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Hüttenkäse mit Ananas**  
93 kcal

## Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
197 kcal

## Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
1/2 Dose- 124 kcal

## Abendessen

575 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Milch**  
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

- Proteinpulver  
11 Schöpfer (je ≈80 ml) (341g)
- Wasser  
11 1/4 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
7 groß (350g)
- Scheibenkäse  
1 3/4 oz (49g)
- Ziegenkäse  
5 oz (141g)
- Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- Butter  
3/8 Stange (43g)
- Käse  
1 Tasse, gerieben (113g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (226g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
4 EL (70g)

## Backwaren

- Brot  
2/3 lbs (320g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
3 Avocado(s) (586g)
- Pfirsich  
3 mittel (Durchm. 2,67") (428g)
- Himbeeren  
2 1/2 Tasse (308g)
- Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- Ananas in Dosen  
4 EL, Stücke (45g)
- Limettensaft  
2 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)

## Nuss- und Samenprodukte

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Römersalat  
6 Blatt innen (36g)
- Knoblauch  
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- Frischer Ingwer  
3/4 EL (5g)
- Pilze  
1/4 lbs (120g)
- Tomaten  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (320g)
- Gurke  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 2/3 Tasse (384g)
- Zwiebel  
2 EL, fein gehackt (30g)
- Ketchup  
2 EL (34g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 3/4 oz (mL)
- Olivenöl  
1 EL (mL)

## Andere

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Sriracha-Chilisauce  
3/4 EL (11g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (138g)
- Kakaopulver  
3/8 oz (11g)
- Tzatziki  
1/4 Tasse(n) (56g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
8 Stücke (204g)

## Gewürze und Kräuter

- Thymian, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)
- Salz  
5 g (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)

- Mandeln**  
1/3 lbs (148g)
- Walnüsse**  
6 EL, ohne Schale (38g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)
- Chiasamen**  
3 oz (85g)

- Knoblauchpulver**  
1 TL (4g)
- getrockneter Dill**  
1 TL (1g)
- schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 g (1g)
- Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig**  
1 EL (mL)
- Salsa Verde**  
1 1/2 EL (24g)
- Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1/2 Dose ( $\approx$ 540 g) (263g)

## Süßwaren

- Sirup**  
1 EL (mL)

## Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce**  
2 1/2 TL (mL)
  - fester Tofu**  
15 oz (431g)
  - Erdnussbutter**  
3 EL (48g)
  - schwarze Bohnen**  
3 EL (45g)
  - geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)
  - Tempeh**  
1/2 lbs (227g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

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.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

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

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 1/4 TL (3g)  
**Himbeeren**  
4 EL (31g)  
**Sirup**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
4 EL (57g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
2 1/2 TL (5g)  
**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)  
**Sirup**  
1 EL (mL)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## 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 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Ananas in Dosen, abgetropft**  
4 EL, Stücke (45g)

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

## Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Gegrillter Käse mit Pilzen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pilze**

1/2 Tasse, gehackt (35g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Thymian, getrocknet**

1 TL, gemahlen (1g)

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Avocados**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Tasse (20g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Avocados**  
2/3 Avocado(s) (134g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/3 Tasse (40g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
4 groß (200g)

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. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

### 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Käse**  
1/2 Tasse, gerieben (57g)  
**Pilze**  
1 1/2 oz (43g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Käse**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
**Pilze**  
3 oz (85g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Scheibenkäse

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

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.  
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)  
**Ziegenkäse**  
2 EL (28g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
3 mittel (Durchm. 2,67") (428g)  
**Ziegenkäse**  
6 EL (84g)  
**Salz**  
3 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrockneter Dill**  
4 Prise (1g)  
**Ziegenkäse**  
1 oz (28g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Ziegenkäse**  
2 oz (57g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiasamen**  
1 EL (14g)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Avocados**  
1/2 Scheiben (13g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver**  
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

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.

### Taiwanesische Tofu-Salatblätter

6 Salatblatt(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 Salatblatt(s)

**Mandeln**

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

**Apfelessig**

1 EL (mL)

**Sojasauce**

1/2 EL (mL)

**Römersalat**

6 Blatt innen (36g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**fester Tofu, abgetupft & zerbröselt**

1/4 lbs (106g)

**Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt**

3/4 EL (5g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.

2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.

3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einröhren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.

4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.

5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Tomaten**

1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.

2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## 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.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

---

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal ● 23g Protein ● 36g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**fester Tofu**  
1 1/2 Scheibe(n) (126g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Salsa Verde**  
1 1/2 EL (24g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3 Scheiben (75g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
3 EL (45g)  
**Tomaten, gehackt**  
3/4 Roma-Tomate (60g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

## Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

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

---

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Tomaten-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

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.

## Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
4 Stücke (102g)  
**Ketchup**  
1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
8 Stücke (204g)  
**Ketchup**  
2 EL (34g)

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