

Meal Plan - 1800-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 1826 kcal ● 122g Protein (27%) ● 96g Fett (47%) ● 92g Kohlenhydrate (20%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)

2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

205 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal



[Käse-Stick](#)

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

615 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Eiersalat-Sandwich](#)

1 Sandwich(s)- 542 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal

Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Milch](#)

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



[Fleischfreie Bolognese-Pasta](#)

221 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)

242 kcal

Day 2 1768 kcal ● 131g Protein (30%) ● 89g Fett (45%) ● 84g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

205 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

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



Seitan-Salat
539 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 3 1808 kcal ● 127g Protein (28%) ● 92g Fett (46%) ● 92g Kohlenhydrate (20%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1805 kcal ● 125g Protein (28%) ● 91g Fett (45%) ● 96g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

590 kcal, 25g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
588 kcal

Day 5 1763 kcal ● 118g Protein (27%) ● 89g Fett (45%) ● 100g Kohlenhydrate (23%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 1/2 Scheibe(n)- 200 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

555 kcal, 24g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
271 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1/2 Sub(s)- 285 kcal

Abendessen

515 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gebackener Tofu
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
2 Tasse(n)- 215 kcal

Day 6 1787 kcal ● 131g Protein (29%) ● 91g Fett (46%) ● 80g Kohlenhydrate (18%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

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



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

635 kcal, 33g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

515 kcal, 37g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 Tasse(n)- 215 kcal

Day 7 1808 kcal ● 122g Protein (27%) ● 86g Fett (43%) ● 100g Kohlenhydrate (22%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

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



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

635 kcal, 33g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

535 kcal, 28g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Himbeeren

1 3/4 Tasse- 126 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
21 mittel (932g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch
1 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Käse
1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Fette und Öle

- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Paprika
1 Prise (1g)
- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (66g)
- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (401g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
3/4 lbs (343g)
- ☐ Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
1/4 lbs (126g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sesamsamen
1/2 oz (15g)
- ☐ Chiasamen
1 TL (5g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Andere

- ☐ Mandelmehl
3 EL (21g)
- ☐ Nährhefe
1/3 oz (9g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/3 Tasse (220g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
- ☐ Sub-Brötchen
1/2 Brötchen (43g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3 oz (85g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Erdnussbutter
10 EL (160g)

- ☐ **frischer Spinat**
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ **Ketchup**
1/4 Tasse (74g)
- ☐ **Sellerie, roh**
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ **Frühlingszwiebeln**
2 EL, in Scheiben (16g)
- ☐ **Zucchini**
2 mittel (392g)
- ☐ **Paprika**
1 1/4 klein (93g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ **Brokkoli**
4 Tasse, gehackt (364g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Himbeeren**
17 1/2 oz (499g)
 - ☐ **Klementinen**
5 Frucht (370g)
 - ☐ **Avocados**
2 Avocado(s) (410g)
 - ☐ **Limettensaft**
1 EL (mL)
-

- ☐ **Sojasauce**
1/2 lbs (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**
1 1/3 lbs (605g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
1 oz (28g)
- ☐ **Seitan**
6 oz (170g)

Süßwaren

- ☐ **Gelee**
1 EL (21g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
2 EL (31g)
Mandelmehl
1 EL (7g)
Proteinpulver
1 EL (6g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter
6 EL (94g)
Mandelmehl
3 EL (21g)
Proteinpulver
3 EL (17g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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 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.

Toast mit Butter und Marmelade

1 1/2 Scheibe(n) - 200 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 1/2 Scheibe (48g)
Butter
1/2 EL (7g)
Gelee
1/2 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)
Gelee
1 EL (21g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Paprika, gehackt
1 klein (74g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

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.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Ei(er)
3 mittel (132g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Paprika
1 Prise (1g)
Zwiebel, gehackt
1/4 klein (18g)
Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Himbeeren

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



Ergibt 1 Tasse

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Seitan-Salat

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



Öl

1/2 EL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Salatdressing
6 EL (mL)

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

Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s) - 285 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sub(s)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Öl

1/4 EL (mL)

Käse

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

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

6 groß (300g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
Erdnussbutter
6 EL (96g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Himbeeren
10 Himbeeren (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Himbeeren
20 Himbeeren (38g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

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



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fleischfreie Bolognese-Pasta

221 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

3 oz (85g)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 oz (43g)

Öl

1/6 TL (mL)

ungekochte trockene Pasta

1 oz (28g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Öl in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das vegane Hack hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist, oder wie auf der Verpackung angegeben. Große Klumpen mit einem Löffel zerkleinern.
4. Die Pastasauce einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Die Sauce über die gekochte Pasta servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



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 Mozarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
5 TL (28g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

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

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

588 kcal ● 25g Protein ● 37g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Sesamsamen

1 TL (3g)

Frühlingszwiebeln

2 EL, in Scheiben (16g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Chiasamen

1 TL (5g)

Zucchini, spiralisiert

2 mittel (392g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s) - 302 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce

1/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

2 TL (6g)

extra fester Tofu

2/3 lbs (302g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce

2/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

4 TL (12g)

extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 Tasse(n) - 215 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
Öl
1 EL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
4 Tasse, gehackt (364g)
Öl
2 EL (mL)
Nährhefe
2 EL (8g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 3/4 Tasse - 126 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse

Himbeeren
1 3/4 Tasse (215g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

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



Ergibt 4 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Ketchup

1 EL (17g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit 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.
-