

Meal Plan - 1900 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 1863 kcal ● 143g Protein (31%) ● 91g Fett (44%) ● 85g Kohlenhydrate (18%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

635 kcal, 24g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Abendessen

530 kcal, 40g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 2 1876 kcal ● 132g Protein (28%) ● 81g Fett (39%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

255 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

555 kcal, 36g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

625 kcal, 17g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

320 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal

Day 3 1918 kcal ● 139g Protein (29%) ● 92g Fett (43%) ● 104g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal



Brombeeren

2/3 Tasse(n)- 46 kcal

Snacks

285 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

580 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz- 378 kcal



Brokkoli mit Butter

1 1/2 Tasse- 200 kcal

Abendessen

555 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

406 kcal

Day 4 1918 kcal ● 139g Protein (29%) ● 92g Fett (43%) ● 104g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei
234 kcal



Brombeeren
2/3 Tasse(n)- 46 kcal

Snacks

285 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack
171 kcal



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

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

580 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
10 1/2 oz- 378 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/2 Tasse- 200 kcal

Abendessen

555 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta
406 kcal

Day 5 1901 kcal ● 130g Protein (27%) ● 88g Fett (42%) ● 105g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

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



Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei
234 kcal



Brombeeren
2/3 Tasse(n)- 46 kcal

Snacks

285 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack
171 kcal



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

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

575 kcal, 30g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Abendessen

540 kcal, 18g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Zitronige Zucchini-Kichererbsen-Feta-Bowl
260 kcal



Trauben
58 kcal

Day 6 1900 kcal ● 121g Protein (25%) ● 92g Fett (43%) ● 106g Kohlenhydrate (22%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Protein-Erdnussbutter-Toast
1 Scheibe(n)- 322 kcal

Mittagessen

620 kcal, 30g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado
1 Toast(s)- 481 kcal

Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl-Chips
138 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

540 kcal, 18g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Zitronige Zucchini-Kichererbsen-Feta-Bowl
260 kcal



Trauben
58 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1860 kcal ● 126g Protein (27%) ● 88g Fett (43%) ● 101g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Protein-Erdnussbutter-Toast
1 Scheibe(n)- 322 kcal

Mittagessen

620 kcal, 30g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado
1 Toast(s)- 481 kcal

Snacks

200 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl-Chips
138 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

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



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)

Andere

- ☐ Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Kichererbsennudeln
1/2 Schachtel (99g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Hummus
1/3 Tasse (81g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (79g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (147g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (112g)
- ☐ fester Tofu
29 oz (822g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose(n) (896g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (534g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
15 1/2 oz (442g)
- ☐ Wasser
17 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (52g)
- ☐ Vollmilch
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Saure Sahne
2 EL (24g)
- ☐ Feta
1/3 lbs (149g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Ziegenkäse
2 oz (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (486g)
- ☐ Zitrone
2 1/2 klein (140g)
- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
- ☐ Paprika
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
- ☐ Chiliflocken
1/2 EL (3g)

- ☐ **Paprika**
1 1/4 groß (201g)
- ☐ **Zucchini**
3 groß (969g)
- ☐ **Jalapeño**
1 Paprika(s) (14g)
- ☐ **Kartoffeln**
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2 1/4 Bund (383g)
- ☐ **frischer Spinat**
1 Tasse(n) (30g)
- ☐ **Knoblauch**
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
3 Tasse (273g)
- ☐ **frische Petersilie**
6 1/2 Stängel (7g)
- ☐ **Zwiebel**
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Geröstete Cashews**
1/3 Tasse (46g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
4 EL (30g)
- ☐ **Mandeln**
1/2 Tasse, ganz (72g)

- ☐ **Oregano (getrocknet)**
5 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ **Salz**
1/3 oz (9g)
- ☐ **Zitronenpfeffer**
1/4 EL (2g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ **Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 TL (4g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
3/4 Tasse (61g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Maisstärke**
3 EL (24g)

Süßwaren

- ☐ **Honig**
4 TL (28g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

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

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal ● 18g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse (61g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Haferflocken und Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Wenn fertig, Proteinpulver und Erdnussbutter einrühren.
Servieren.

Brombeeren

2/3 Tasse(n) - 46 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

2/3 Tasse (96g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren

2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Erdnussbutter-Toast

1 Scheibe(n) - 322 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Proteinpulver
2 TL (4g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)
Proteinpulver
4 TL (8g)
Honig
2 TL (14g)

1. Brot toasten.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter und Proteinpulver gut vermengen.
3. Die Erdnussbutter-Mischung auf den Toast streichen und mit Honig beträufeln. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

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



Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
Tomaten, halbiert
5 Kirschtomaten (85g)
Zucchini
1/2 groß (162g)
Avocados, geschält und entkernt
1/2 Avocado(s) (101g)

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

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Milch

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



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke

1 1/2 EL (12g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

3 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

3/4 klein (44g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke

3 EL (24g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

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

Brokkoli mit Butter

1 1/2 Tasse - 200 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Butter

3 EL (43g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Einfacher Tofu

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



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Toast mit gewürzten Kichererbsen & Avocado

1 Toast(s) - 481 kcal ● 17g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Chiliflocken
1 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Avocados, geschält und entkernt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
Öl
1/2 TL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Avocados, geschält und entkernt
1 Avocado(s) (201g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit die Avocado mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zitronensaft und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
4. Brot toasten.
5. Aufbau: Avocadomasse auf dem Brot verstreichen, großzügig gewürzte Kichererbsen darauf geben und mit Chiliflocken bestreuen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 1/2 EL (41g)
Paprika
1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
1/3 Tasse (81g)
Paprika
1 mittel (119g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
 2. Mit Hummus zum Dippen servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Knuspriger Knoblauch-Linsen-Snack

171 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
Oregano (getrocknet)
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3/8 Prise (0g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
3 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Knoblauchpulver
5 Prise (2g)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Oregano (getrocknet)
5 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
9 1/2 EL (115g)

1. Die abgespülten Linsen in einen Topf geben und Wasser hinzufügen. Abdecken und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
Die Linsen abgießen, zurück in den Topf geben und alle restlichen Zutaten untermischen.
Ein Backblech (oder zwei) mit Backpapier (oder Alufolie) auslegen. Die Linsen gleichmäßig verteilen. 12 Minuten backen, Linsen umrühren und dann weitere etwa 12 Minuten backen. Gegen Ende gut beobachten, damit sie nicht verbrennen, aber stellen Sie sicher, dass sie vollständig knusprig und trocken sind, bevor Sie sie herausnehmen.
Servieren.
Zum Aufbewahren: Linsen vollständig abkühlen lassen und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Hält bis zu 2 Wochen.

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Southwest-Linsen- und Kartoffelpfanne

320 kcal ● 11g Protein ● 12g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Paprika

4 Prise (1g)

Saure Sahne

2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Jalapeño, in Scheiben geschnitten

1 Paprika(s) (14g)

Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koche sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.
4. Mische die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Toppe die Linsen-Paprika-Mischung mit den Kartoffeln, saurer Sahne und Jalapeño. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

2/3 Bund (113g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

Zitrone, ausgepresst

2/3 klein (39g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

406 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

5 oz, Kirschtomaten (142g)

Öl

1/4 EL (mL)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Kichererbsennudeln

1/4 Schachtel (50g)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Feta, abgetropft

2 oz (57g)

Knoblauch, geschält und zerdrückt

1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

10 oz, Kirschtomaten (284g)

Öl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Kichererbsennudeln

1/2 Schachtel (99g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Feta, abgetropft

4 oz (113g)

Knoblauch, geschält und zerdrückt

1 Zehe(n) (3g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer Auflaufform Tomaten, Knoblauch und den Feta (nicht zerkrümeln) geben. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz/Pfeffer würzen. 30–35 Minuten backen, bis die Tomaten aufplatzen.
3. Inzwischen Kichererbsenpasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und alles mit einer Gabel zerdrücken, bis der Feta cremig ist, aber die Tomaten noch etwas stückig sind.
5. Spinat und heiße Pasta in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen, bis der Spinat zusammenfällt und die Pasta überzogen ist. Mit italienischen Kräutern garnieren und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zitronige Zucchini-Kichererbsen-Feta-Bowl

260 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Feta, in Würfel geschnitten

18 g (18g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose(n) (112g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 groß (81g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/2 Stängel (3g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Feta, in Würfel geschnitten

1 1/4 oz (35g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (162g)

frische Petersilie, gehackt

5 Stängel (5g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini, Feta und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälfte(n) - 384 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 4 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Ziegenkäse

2 oz (57g)

Zucchini

2 groß (646g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-