

Meal Plan - 2000 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

1953 kcal ● 132g Protein (27%) ● 82g Fett (38%) ● 125g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

655 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal



Trauben

58 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Abendessen

560 kcal, 30g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal

Day
2

2040 kcal ● 141g Protein (28%) ● 90g Fett (40%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 54g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Mittagessen

655 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal



Trauben
58 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Curry-Kichererbsensalat
644 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

1957 kcal ● 137g Protein (28%) ● 82g Fett (38%) ● 111g Kohlenhydrate (23%) ● 57g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Mittagessen

650 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Kichererbsen gefüllte Avocado
1/2 Avocado- 481 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Abendessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Curry-Kichererbsensalat
644 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1964 kcal ● 150g Protein (30%) ● 83g Fett (38%) ● 109g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

645 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Griechischer Wedgesalat

404 kcal



Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal

Abendessen

610 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 5 1976 kcal ● 129g Protein (26%) ● 88g Fett (40%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

630 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es)- 342 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal

Abendessen

525 kcal, 32g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

Day 6 1958 kcal ● 139g Protein (28%) ● 92g Fett (42%) ● 110g Kohlenhydrate (22%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Abendessen

565 kcal, 39g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Day 7 1958 kcal ● 139g Protein (28%) ● 92g Fett (42%) ● 110g Kohlenhydrate (22%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Abendessen

565 kcal, 39g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Packung (≈155 g) (398g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1/4 Teelöffel (1g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pesto
4 EL (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse (84g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (152g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose(n) (1792g)
- ☐ Hummus
2/3 Tasse (165g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)
- ☐ Himbeeren
2 1/4 Tasse (277g)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Zitronensaft
5 EL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ schwarze Oliven
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Erdbeeren
2 1/2 Tasse, ganz (360g)
- ☐ Zitrone
5/8 klein (36g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (175g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)

Getränke

- ☐ **Salatdressing**
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1 EL (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Knoblauch**
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
- ☐ **Römersalat**
1 1/2 Tasse, gehackt (71g)
- ☐ **Tomaten**
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (257g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1 Tasse (118g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ **Artischocken, aus der Dose**
1/4 Dose, abgetropft (60g)
- ☐ **frischer Spinat**
2 oz (57g)
- ☐ **Kale-Blätter**
6 1/2 oz (186g)
- ☐ **Babykarotten**
24 mittel (240g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)

- ☐ **Proteinpulver**
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- ☐ **Wasser**
14 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Currypulver**
2 TL (4g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
2 EL (23g)
- ☐ **Seitan**
3 oz (85g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe (96g)

Butter

1 EL (14g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)

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

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Hummus
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Hummus
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1/2 Avocado - 481 kcal ● 20g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Avocado

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

geräuchertes Paprikapulver

1/4 Teelöffel (1g)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver, griechischen Joghurt, Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
2. Die Avocado aufschneiden und den Kern entfernen.
3. Die Avocado mit dem Kichererbsensalat füllen. Überschüssigen Kichererbsensalat separat 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 4 essen

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.

Griechischer Wedgesalat

404 kcal ● 15g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Römersalat

1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

schwarze Oliven, gewürfelt

1 1/2 EL (13g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Oliven, halbierten Cherrytomaten, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut durchmischen.
2. Die Kichererbsen-Mischung über den Römersalat geben und mit Tzatziki beträufeln. Servieren.
3. Meal Prep Hinweis: Die Kichererbsen-Mischung kann im Voraus zubereitet und bis zu 3 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren einfach mit Römersalat und Tzatziki anrichten.

Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Erdbeeren

2 1/2 Tasse, ganz (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es) - 342 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Öl

1 TL (mL)

Artischocken, aus der Dose

1/4 Dose, abgetropft (60g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caprese-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Frischer Mozzarella

2 Scheiben (57g)

Pesto

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Frischer Mozzarella

4 Scheiben (113g)

Pesto

4 EL (64g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Popcorn

2 Tassen - 81 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
2 Tasse, gepoppt (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

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 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karotten und Hummus

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
6 EL (90g)
Babykarotten
24 mittel (240g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Curry-Kichererbsensalat

644 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Currypulver
1 TL (2g)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Zitronensaft, geteilt
2 EL (mL)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Currypulver
2 TL (4g)
Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Zitronensaft, geteilt
4 EL (mL)
Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
2 Dose(n) (896g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl
1/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
Seitan, in Streifen geschnitten
3 oz (85g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
Tomaten
10 EL Cherrytomaten (93g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 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.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose(n) (448g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und 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.
-