

# 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

### 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

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



#### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal



#### Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 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

### 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

### Snacks

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



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
129 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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 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

### 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

### 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

### 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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 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 ( $\approx$ 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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  $\approx 80$  ml) (465g)

Wasser  
14 Tasse(n) (mL)

## Snacks

proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Gewürze und Kräuter

Currysauce  
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 untermischen 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.