

# Meal Plan - 2100 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

2095 kcal ● 134g Protein (26%) ● 111g Fett (48%) ● 104g Kohlenhydrate (20%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

350 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Chia-Joghurt-Parfait**

167 kcal

### Snacks

200 kcal, 11g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Wassermelone**

2 oz- 20 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

660 kcal, 24g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Gegrillter Käse mit Pilzen**

485 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

176 kcal

### Abendessen

665 kcal, 42g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Milch**

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**

480 kcal

## Day 2

2050 kcal ● 145g Protein (28%) ● 104g Fett (46%) ● 105g Kohlenhydrate (21%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

350 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Chia-Joghurt-Parfait**  
167 kcal

### Snacks

200 kcal, 11g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



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



**Wassermelone**  
2 oz- 20 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

615 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Caprese-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 461 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

### Abendessen

665 kcal, 42g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Milch**  
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
480 kcal

## Day 3

2039 kcal ● 155g Protein (30%) ● 100g Fett (44%) ● 94g Kohlenhydrate (19%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

290 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal



**Pesto-Rührei**  
2 Ei(er)- 198 kcal

### Snacks

200 kcal, 11g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



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



**Wassermelone**  
2 oz- 20 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

745 kcal, 36g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Caprese-Salat**  
249 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

585 kcal, 45g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Vegane Crumbles**  
2 Tasse(n)- 292 kcal



**Hausgemachte Kartoffelpüree**  
119 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**  
173 kcal

**Day 4** 2048 kcal ● 162g Protein (32%) ● 91g Fett (40%) ● 107g Kohlenhydrate (21%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

290 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal



**Pesto-Rührei**

2 Ei(er)- 198 kcal

### Snacks

210 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal



**Karottensticks**

3 Karotte(n)- 81 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

745 kcal, 36g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Caprese-Salat**

249 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

585 kcal, 45g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Vegane Crumbles**

2 Tasse(n)- 292 kcal



**Hausgemachte Kartoffelpüree**

119 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**

173 kcal

## Day 5

2090 kcal ● 142g Protein (27%) ● 100g Fett (43%) ● 117g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Ei- & Avocado-Salat auf Toast**

1 Toast- 212 kcal



**Einfache Spiegeleier**

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

210 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal



**Karottensticks**

3 Karotte(n)- 81 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

665 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



**Caesar-Salat-Wrap**

1 Wrap- 393 kcal

### Abendessen

630 kcal, 28g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

409 kcal

## Day 6

2163 kcal ● 133g Protein (25%) ● 119g Fett (49%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal



#### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



#### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

665 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



#### Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap- 393 kcal

### Abendessen

660 kcal, 29g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

389 kcal



#### Sonnenblumenkerne

271 kcal

## Day 7

2070 kcal ● 132g Protein (25%) ● 98g Fett (43%) ● 125g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



#### Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal



#### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



#### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 26g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

### Abendessen

660 kcal, 29g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

389 kcal



#### Sonnenblumenkerne

271 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 1/3 Becher (je ca. 150 g) (181g)
- ☐ Scheibenkäse  
5 oz (144g)
- ☐ Ei(er)  
17 groß (850g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/3 lbs (156g)
- ☐ Butter  
2 EL (28g)
- ☐ Parmesan  
1 EL (5g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
2 EL (29g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/4 Packung (≈155 g) (196g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen  
1/2 Tasse (57g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
8 mittel (488g)
- ☐ Brokkoli  
3 1/2 Tasse, gehackt (319g)
- ☐ Kartoffeln  
17 oz (487g)
- ☐ Pilze  
3/4 Tasse, gehackt (53g)
- ☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (58g)

## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
3 g (3g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ frischer Basilikum  
9 1/4 EL Blätter, ganz (14g)
- ☐ Balsamicoessig  
3/4 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
13 1/2 oz (384g)
- ☐ Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
3/4 EL (mL)
- ☐ Avocados  
7/8 Avocado(s) (176g)
- ☐ Wassermelone  
6 oz (170g)
- ☐ Kiwi  
4 Frucht (276g)
- ☐ Ananas in Dosen  
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
4 EL (64g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße  
6 EL (105g)
- ☐ Apfelessig  
3/4 EL (mL)

- ☐ **Tomaten**  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (448g)
- ☐ **Blumenkohl**  
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ **Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ **Römersalat**  
8 Blatt innen (48g)
- ☐ **frische Petersilie**  
2 1/4 Stängel (2g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
  - ☐ **Chiasamen**  
3 EL (43g)
  - ☐ **Mandeln**  
14 EL, ganz (125g)
  - ☐ **Gemischte Nüsse**  
10 EL (84g)
  - ☐ **Walnüsse**  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)
  - ☐ **Sonnenblumenkerne**  
3 oz (85g)
- 

## **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**  
4 Tasse (400g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ **fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Chiasamen

1 1/2 EL (21g)

#### Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

1/8 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Chiasamen

3 EL (43g)

#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**

1/8 Tasse (31g)

1. Vermische Chiasamen, Milch und eine Prise Salz in einer großen Schüssel oder einem Behälter mit Deckel. Rühre um, decke ab und stelle alles über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Gib das Chia-Pudding-Topping mit griechischem Joghurt. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.
- 

### Pesto-Rührei

2 Ei(er) - 198 kcal ● 13g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Pesto**  
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
  2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Gemischte Blattsalate**

2 2/3 EL (5g)

#### **Avocados**

1/6 Avocado(s) (34g)

#### **Knoblauchpulver**

1 1/3 Prise (1g)

#### **Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

#### **Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

#### **Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

#### **Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

#### **Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

3 groß (150g)

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. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gegrillter Käse mit Pilzen

485 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Pilze**  
3/4 Tasse, gehackt (53g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Scheibenkäse**  
1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
3/4 EL, fein gehackt (11g)  
**Limettensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Caprese-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

**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)

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.

---

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1 3/4 oz (50g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5/8 Packung (≈155 g) (90g)  
**frischer Basilikum**  
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 1/2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1/4 lbs (99g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)  
**frischer Basilikum**  
9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 1/3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
56 TL Cherrytomaten (174g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Butter**  
2 EL (28g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
5 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
10 EL (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Parmesan**  
1/2 EL (3g)  
**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)  
**Caesar-Dressing**  
1 EL (15g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)  
**Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten**  
2 groß (100g)  
**Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen**  
4 Blatt innen (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Parmesan**  
1 EL (5g)  
**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Caesar-Dressing**  
2 EL (29g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 Rispentomate / Pflaumentomate (62g)  
**Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten**  
4 groß (200g)  
**Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen**  
8 Blatt innen (48g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



#### Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

#### Apfelessig

3/4 EL (mL)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

#### Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

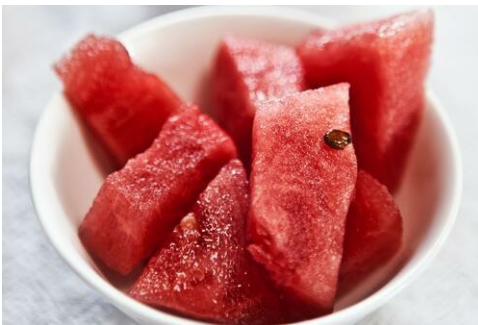
Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

## Wassermelone

2 oz - 20 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wassermelone**  
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wassermelone**  
6 oz (170g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### 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.
-

## Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vollmilch**

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (61g)

#### **Brokkoli, gehackt**

1 Tasse, gehackt (91g)

#### **vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1 Würstchen (100g)

#### **Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Öl**

4 TL (mL)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 mittel (122g)

#### **Brokkoli, gehackt**

2 Tasse, gehackt (182g)

#### **vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

2 Würstchen (200g)

#### **Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**  
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**  
2/3 lbs (303g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
3/4 Dose(n) (336g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

389 kcal ● 16g Protein ● 14g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)  
**Ananas in Dosen**  
3/4 Tasse, Stücke (136g)  
**Barbecue-Soße**  
3 EL (52g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)  
**Ananas in Dosen**  
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)  
**Barbecue-Soße**  
6 EL (105g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

# 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.