

# Meal Plan - 2500-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

2470 kcal ● 167g Protein (27%) ● 112g Fett (41%) ● 156g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



#### Trauben

131 kcal

### Snacks

305 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Proteinshake (Milch)

258 kcal



#### Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

### Mittagessen

770 kcal, 26g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Patty Melt

1 Sandwich(es)- 500 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal

### Abendessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Gebackene Pommes

386 kcal



#### Cajun-Tofu

236 kcal



#### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

2

2467 kcal ● 213g Protein (35%) ● 101g Fett (37%) ● 146g Kohlenhydrate (24%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gekochte Eier**  
3 Ei(s)- 208 kcal



**Trauben**  
131 kcal

### Snacks

305 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal



**Himbeeren**  
2/3 Tasse- 48 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

735 kcal, 50g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Fruchtsaft**  
1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Chik'n-Satay mit Erdnusssauce**  
5 Spieße- 583 kcal

### Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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



**Milch**  
2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal

## Day

3 2540 kcal ● 163g Protein (26%) ● 141g Fett (50%) ● 118g Kohlenhydrate (19%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

385 kcal, 13g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



#### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



#### Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 201 kcal

### Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 kcal



#### Sonnenblumenkerne

135 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

735 kcal, 50g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



#### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße- 583 kcal

### Abendessen

805 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



#### Walnusskruste-Tofu

659 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

## Day

4 2549 kcal ● 185g Protein (29%) ● 122g Fett (43%) ● 139g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

385 kcal, 13g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



#### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



#### Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 201 kcal

### Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 kcal



#### Sonnenblumenkerne

135 kcal

### Mittagessen

815 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

### Abendessen

735 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



#### Zuckerschoten

82 kcal



#### Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

5

2491 kcal ● 197g Protein (32%) ● 112g Fett (41%) ● 142g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



#### Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal

### Mittagessen

815 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

### Abendessen

735 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



#### Zuckerschoten

82 kcal



#### Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

6

2497 kcal ● 186g Protein (30%) ● 122g Fett (44%) ● 130g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



#### Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

745 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



#### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal

### Abendessen

810 kcal, 48g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal



#### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1/2 Tasse(n)- 54 kcal

## Day

7

2497 kcal ● 186g Protein (30%) ● 122g Fett (44%) ● 130g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



#### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal



#### Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

### Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



#### Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

745 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



#### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal



#### Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal

### Abendessen

810 kcal, 48g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal



#### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1/2 Tasse(n)- 54 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
19 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (605g)
- Wasser  
17 1/2 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
22 1/2 mittel (996g)
- Butter  
1/4 Tasse (59g)
- Vollmilch  
9 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3/4 Tasse (210g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
4 1/2 Tasse (414g)
- Himbeeren  
6 Tasse (733g)
- Fruchtsaft  
21 1/3 fl oz (mL)
- Limettensaft  
2 1/2 EL (mL)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)
- Zitrone  
3 klein (174g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln  
1 2/3 lbs (764g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
3 2/3 Tasse (528g)
- Zwiebel  
1 1/4 klein (88g)
- Frischer Ingwer  
1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)
- Karotten  
3 1/2 mittel (206g)
- Brokkoli  
2 Tasse, gehackt (182g)
- Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- Römersalat  
3/4 Herzen (375g)

## Gewürze und Kräuter

- Cajun-Gewürz  
1/4 EL (2g)
- schwarzer Pfeffer  
2 1/4 g (2g)
- Salz  
1/4 oz (7g)
- Dijon-Senf  
1 1/2 EL (23g)
- Paprika  
3 Prise (2g)
- Senf, gelb  
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)
- Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 TL (2g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- fester Tofu  
3 1/2 lbs (1630g)
- Erdnussbutter  
1/3 Tasse (85g)
- vegetarische Burgerkrümel  
4 Tasse (400g)

## Backwaren

- Brot  
9 oz (256g)
- Tiefkühlwaffeln  
8 Waffeln (280g)

## Andere

- Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
- Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (180g)
- Sesamöl  
5 TL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen  
13 1/3 oz (378g)
- Spieß(e)  
10 Spieß(e) (10g)
- Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- vegane Wurst  
5 Würstchen (500g)

**Tomaten**  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (92g)

**Süßkartoffeln**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

**Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)

## Fette und Öle

**Öl**  
1/4 lbs (mL)

**Vegane Mayonnaise**  
2 EL (30g)

**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

**Mayonnaise**  
1/2 Tasse (mL)

**Olivenöl**  
4 TL (mL)

**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)

## Nuss- und Samenprodukte

**Walnüsse**  
1/3 Tasse, gehackt (39g)

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

## Süßwaren

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
9 Quadrat(e) (90g)

## Getreide und Teigwaren

**Maisstärke**  
6 EL (48g)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.

### Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

### Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 201 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tiefkühlwaffeln**

1 Waffeln (35g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tiefkühlwaffeln**

2 Waffeln (70g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

1. Toaste die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Bestreiche die Waffeln mit Erdnussbutter. Optional: Du kannst die Waffel halbieren und zu einem Waffel-Erdnussbutter-Sandwich zusammensetzen. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n) - 237 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tiefkühlwaffeln**  
2 Waffeln (70g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tiefkühlwaffeln**  
6 Waffeln (210g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3/4 Tasse (210g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

### Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Öl**  
1/2 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

## Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
1 Patty (71g)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Vegane Mayonnaise**  
2 EL (30g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

## Einfacher gemischter Blattsalat

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



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

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Fruchtsaft**

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Satay mit Erdnusssause

5 Spieße - 583 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

5 TL (27g)

**Limettensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Sesamöl**

2 1/2 TL (mL)

**vegane Chik'n-Streifen**

6 2/3 oz (189g)

**Spieß(e)**

5 Spieß(e) (5g)

**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

5/6 Zoll (2,5 cm) Würfel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

1/4 Tasse (53g)

**Limettensaft**

2 1/2 EL (mL)

**Sesamöl**

5 TL (mL)

**vegane Chik'n-Streifen**

13 1/3 oz (378g)

**Spieß(e)**

10 Spieß(e) (10g)

**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssause servieren und genießen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 1/2 mittel (198g)  
**Mayonnaise**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Paprika**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 klein (26g)  
**Senf, gelb**  
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 mittel (396g)  
**Mayonnaise**  
6 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Paprika**  
3 Prise (2g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/4 klein (53g)  
**Senf, gelb**  
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 TL (2g)  
**Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

## Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Butter**  
5 TL (23g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 2/3 Tasse (202g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1/4 Tasse (45g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

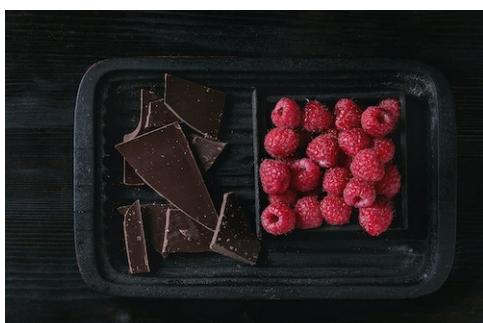
**Himbeeren**

2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

2 EL (15g)

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

6 EL (46g)

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**

3 Quadrat(e) (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

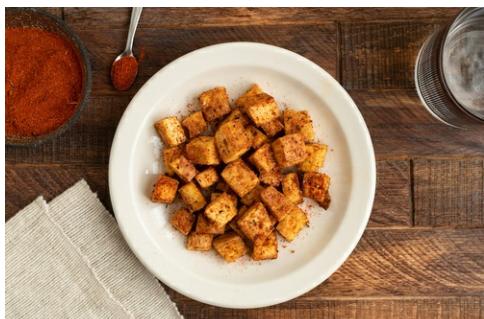
Öl

1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln trüpfeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

### Cajun-Tofu

236 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (213g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

### Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Butter

1 EL (14g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



**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)

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.

### Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse(n)



**Vollmilch**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Walnusskruste-Tofu

659 kcal ● 25g Protein ● 56g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Dijon-Senf

1 EL (15g)

#### Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

#### Mayonnaise

2 EL (mL)

#### Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

#### fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

#### Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### 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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**  
6 EL (48g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)  
**Zitrone, abgerieben**  
3 klein (174g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)

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.

### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1/2 Tasse(n) - 54 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)

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

---

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)  
**Wasser**  
17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-