

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 Erdnussauce
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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 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

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 Hülsenfruchtprodukte

- ☐ 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 (Ø ≈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 Erdnusssauce

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 Erdnusssauce 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 träufeln 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.
-