

# Meal Plan - 2600 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** 2514 kcal ● 194g Protein (31%) ● 149g Fett (54%) ● 66g Kohlenhydrate (11%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

400 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Ei- & Avocado-Salat  
399 kcal

## Mittagessen

775 kcal, 51g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackener Tofu  
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal



Einfach angebratener Spinat  
398 kcal

## Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sellerie mit Ranch-Dip  
148 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

790 kcal, 46g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Caprese-Salat  
107 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu  
682 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 2637 kcal ● 172g Protein (26%) ● 158g Fett (54%) ● 93g Kohlenhydrate (14%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

400 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Ei- & Avocado-Salat

399 kcal

## Mittagessen

800 kcal, 40g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



### Pistazien

188 kcal

## Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

890 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

3

2618 kcal ● 174g Protein (27%) ● 143g Fett (49%) ● 116g Kohlenhydrate (18%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



### Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Mittagessen

800 kcal, 40g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



### Pistazien

188 kcal

## Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



### Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Abendessen

890 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

4 2608 kcal ● 191g Protein (29%) ● 136g Fett (47%) ● 117g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



**Brombeeren**  
3/4 Tasse(n)- 52 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Mittagessen

875 kcal, 37g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
4 Taco(s)- 700 kcal

### Abendessen

805 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**  
443 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
363 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

5

2582 kcal ● 183g Protein (28%) ● 118g Fett (41%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gekochte Eier  
2 Ei(s)- 139 kcal



Toast mit Butter  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter  
109 kcal



Brombeeren  
3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher- 131 kcal

### Mittagessen

845 kcal, 29g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini  
731 kcal



Geröstete Erdnüsse  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Abendessen

805 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry  
443 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat  
363 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

6

2580 kcal ● 180g Protein (28%) ● 119g Fett (42%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate](#)  
124 kcal



[Nektarine](#)  
2 Nektarine(n)- 140 kcal



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

### Snacks

285 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Brombeer-Granola-Parfait](#)  
287 kcal

### Mittagessen

845 kcal, 29g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini](#)  
731 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Abendessen

790 kcal, 53g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Caprese-Salat](#)  
71 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)  
720 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
7**

2549 kcal ● 189g Protein (30%) ● 107g Fett (38%) ● 154g Kohlenhydrate (24%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
124 kcal



**Nektarine**  
2 Nektarine(n)- 140 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

## Snacks

285 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**  
287 kcal

## Mittagessen

815 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Sesam-Orange-Tofu**  
7 oz Tofu- 377 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
438 kcal

## Abendessen

790 kcal, 53g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Caprese-Salat**  
71 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- frischer Basilikum  
1/2 oz (15g)
- schwarzer Pfeffer  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Salz  
1 TL (5g)
- Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
4 TL (8g)
- gemahlener Ingwer  
4 Prise (1g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (703g)
- Brombeeren  
3 Tasse (414g)
- Erdbeeren  
12 mittel (Durchm. 3,2 cm) (144g)
- Nektarine  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- Orange  
1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (35g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Packung (≈155 g) (375g)
- Sriracha-Chilisauce  
2 EL (30g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
5 Becher (850g)
- Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)
- vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (694g)
- Knoblauch  
9 1/2 Zehe(n) (29g)
- Frischer Ingwer  
5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
- frischer Spinat  
18 Tasse(n) (540g)
- Sellerie, roh  
9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)
- Pilze  
9 1/2 oz (268g)
- Paprika  
1 groß (164g)
- Karotten  
3 mittel (183g)
- Brokkoli  
3 Tasse, gehackt (273g)
- Kartoffeln  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
22 oz (624g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
1/2 Tasse (112g)
- Sojasauce  
6 1/2 oz (mL)
- fester Tofu  
2 lbs (931g)
- extra fester Tofu  
13 1/3 oz (378g)
- schwarze Bohnen  
1/2 Tasse (120g)
- geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (64g)
- Tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen  
10 1/2 g (11g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

**Sesamöl**  
1/2 EL (mL)

### Milch- und Eierprodukte

**Ei(er)**  
14 groß (700g)  
 **Frischer Mozzarella**  
1/2 lbs (220g)  
 **Käse**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)  
 **Butter**  
3 EL (41g)  
 **Cheddar**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
 **Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
 **Parmesan**  
2 EL (10g)  
 **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 1/4 Tasse (350g)

### Fette und Öle

**Balsamico-Vinaigrette**  
2 oz (mL)  
 **Öl**  
2 3/4 oz (mL)  
 **Olivenöl**  
1 oz (mL)  
 **Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)

### Backwaren

**Brot**  
1 1/4 lbs (576g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

**Salsa Verde**  
4 EL (64g)

### Getreide und Teigwaren

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)  
 **Maisstärke**  
1 1/2 EL (12g)

### Snacks

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

### Frühstückscerealien

**Granola**  
10 EL (56g)

### Süßwaren

**Zucker**  
1 EL (13g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ei- & Avocado-Salat

399 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
6 groß (300g)

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. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 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.

### Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Butter**

2 EL (27g)

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

---

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**

1 groß (50g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

**Parmesan**

1 EL (5g)

**Tomaten, halbiert**

2 EL Cherrytomaten (19g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

**Parmesan**

2 EL (10g)

**Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er wek ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

---

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Gebackener Tofu

13 1/3 Unze(s) - 377 kcal ● 37g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 Unze(s)

### Sojasauce

6 2/3 EL (mL)

### Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

### extra fester Tofu

13 1/3 oz (378g)

### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

## Einfach angebratener Spinat

398 kcal ● 14g Protein ● 29g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

### Salz

4 Prise (3g)

### Olivenöl

2 EL (mL)

### frischer Spinat

16 Tasse(n) (480g)

### Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Käse**  
3/4 Tasse, gerieben (85g)  
**Pilze**  
2 1/4 oz (64g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Käse**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)  
**Pilze**  
1/4 lbs (128g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s) - 700 kcal ● 30g Protein ● 58g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

**Cheddar**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/2 Tasse (124g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

731 kcal ● 25g Protein ● 44g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Ziegenkäse**  
1 1/2 oz (43g)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**  
6 mittel (Durchm. 3,2 cm) (72g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Ziegenkäse**  
3 oz (85g)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**  
12 mittel (Durchm. 3,2 cm) (144g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.  
Eine Seite jeder Brotscheibe buttern.  
Den Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.  
Die Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.  
Die Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.  
Das Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.  
Nach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.  
Servieren.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Sesam-Orange-Tofu

7 oz Tofu - 377 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz Tofu

**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (8g)  
**Maisstärke**  
1 1/2 EL (12g)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**Sesamöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Orange, entsaftet**  
1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (35g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
22 oz (624g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ranch-Dressing

2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ranch-Dressing

4 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in Streifen geschnitten

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### Brombeeren

3/4 Tasse(n) - 52 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
3/4 Tasse (108g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
2 1/4 Tasse (324g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
10 EL (175g)  
**Granola**  
5 EL (28g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
5 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 1/4 Tasse (350g)  
**Granola**  
10 EL (56g)  
**Brombeeren, grob gehackt**  
10 EL (90g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Frischer Mozzarella**  
3/4 oz (21g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/4 Packung ( $\approx$ 155 g) (39g)  
**frischer Basilikum**  
2 EL Blätter, ganz (3g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
4 EL Cherrytomaten (37g)

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

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

682 kcal ● 39g Protein ● 48g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Sriracha-Chilisauce

1 1/2 EL (23g)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Sojasauce

2 TL (mL)

#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 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.

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fester Tofu**  
2 Scheibe(n) (168g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Salsa Verde**  
2 EL (32g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben (100g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
4 EL (60g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**  
4 Scheibe(n) (336g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)  
**Salsa Verde**  
4 EL (64g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
8 Scheiben (200g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1/2 Tasse (120g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Roma-Tomate (160g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
  2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
  3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
  4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
  5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.
-

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**gemahlener Ingwer**  
2 Prise (0g)  
**Pilze, gehackt**  
1 Tasse, gehackt (70g)  
**Tempeh, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**gemahlener Ingwer**  
4 Prise (1g)  
**Pilze, gehackt**  
2 Tasse, gehackt (140g)  
**Tempeh, in Scheiben geschnitten**  
1/2 lbs (227g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
3 EL, gehackt (8g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (410g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1/2 oz (14g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/6 Packung (~155 g) (26g)  
**frischer Basilikum**  
4 TL Blätter, ganz (2g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (~155 g) (52g)  
**frischer Basilikum**  
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

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

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 1/2 Würstchen (150g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3 mittel (183g)  
**Brokkoli, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (273g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
3 Würstchen (300g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

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.

## 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.