

# Meal Plan - 2700 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

2685 kcal ● 202g Protein (30%) ● 132g Fett (44%) ● 128g Kohlenhydrate (19%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

410 kcal, 28g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Mexikanische Rühreier**

282 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal

### Snacks

335 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Klementine**

2 Klementine(n)- 78 kcal



**Proteinshake (Milch)**

258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**

1 Sandwich- 562 kcal



**Kürbiskerne**

366 kcal

### Abendessen

735 kcal, 33g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Sesam-Erdnuss-Zoodles**

588 kcal

Day  
2

2670 kcal ● 218g Protein (33%) ● 128g Fett (43%) ● 123g Kohlenhydrate (18%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

410 kcal, 28g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Mexikanische Rühreier**  
282 kcal



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

### Snacks

335 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1 Sandwich- 562 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Abendessen

720 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
513 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

Day  
3

2699 kcal ● 188g Protein (28%) ● 118g Fett (39%) ● 169g Kohlenhydrate (25%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

### Snacks

335 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

815 kcal, 33g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Caprese-Salat**  
178 kcal



**Schwarze-Bohnen-Quesadillas**  
639 kcal

### Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Patty Melt**  
1 Sandwich(es)- 500 kcal



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

Day  
4

2754 kcal ● 180g Protein (26%) ● 134g Fett (44%) ● 157g Kohlenhydrate (23%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

390 kcal, 25g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Mittagessen

815 kcal, 33g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Caprese-Salat

178 kcal



### Schwarze-Bohnen-Quesadillas

639 kcal

## Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Patty Melt

1 Sandwich(es)- 500 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

2672 kcal ● 192g Protein (29%) ● 126g Fett (42%) ● 150g Kohlenhydrate (22%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

390 kcal, 25g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Käsecrispies mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 28g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Thai-Linsen-, Slaw- und Avocado-Bowl

609 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

## Abendessen

815 kcal, 58g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

6 Spieße- 699 kcal

Day  
6

2698 kcal ● 198g Protein (29%) ● 117g Fett (39%) ● 164g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

395 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



### Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal

## Snacks

315 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal

## Mittagessen

885 kcal, 32g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Caprese-Salat

142 kcal



### Zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 745 kcal

## Abendessen

825 kcal, 69g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



### Linsen

174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

2698 kcal ● 198g Protein (29%) ● 117g Fett (39%) ● 164g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

395 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



### Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen- 311 kcal

## Snacks

315 kcal, 14g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



### Chia-Joghurt-Parfait

167 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

885 kcal, 32g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Caprese-Salat

142 kcal



### Zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 745 kcal

## Abendessen

825 kcal, 69g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



### Linsen

174 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- ☐ Wasser  
1 1/4 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
17 groß (850g)
- ☐ Vollmilch  
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella  
2/3 lbs (298g)
- ☐ Käse  
1/4 lbs (126g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 1/3 Becher (je ca. 150 g) (181g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chilipulver  
4 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz  
1/2 TL (4g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 EL (15g)
- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (26g)
- ☐ Apfelessig  
1 EL (15g)
- ☐ Senf  
3 EL (45g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen  
3 Prise (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
1/3 Glas (151g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)

## Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
1/2 Packung (≈400 g) (214g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (233g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (139g)
- ☐ Sesamöl  
3 1/2 TL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Spieß(e)  
6 Spieß(e) (6g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen  
1 TL (3g)
- ☐ Chiasamen  
1 2/3 oz (47g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)
- ☐ Leinsamen  
2 EL (20g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frühlingszwiebeln  
2 EL, in Scheiben (16g)
- ☐ Zucchini  
2 mittel (392g)
- ☐ Tomaten  
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1156g)
- ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (123g)
- ☐ grüne Paprika  
1 1/2 EL, gehackt (14g)
- ☐ Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
- ☐ Gewürzgurken  
3 Stangen (105g)

- ☐ Olivenöl  
1 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise  
4 EL (60g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
3 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
6 EL (mL)

### Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Erdnussbutter  
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Sojasauce  
3 EL (mL)
- ☐ Linsen, roh  
13 1/4 EL (160g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
15 oz (425g)

### Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
3 1/2 Avocado(s) (704g)
  - ☐ Limettensaft  
2 fl oz (mL)
  - ☐ Klementinen  
10 Frucht (740g)
  - ☐ Himbeeren  
3 Tasse (369g)
  - ☐ Fruchtsaft  
24 fl oz (mL)
- 

### Backwaren

- ☐ Brot  
19 oz (544g)
- ☐ Weizentortillas  
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)

### Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
6 oz (170g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mexikanische Rühreier

282 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

1 groß (50g)

#### Chilipulver

2 Prise (1g)

#### Salsa

1 1/2 EL (27g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

#### schwarze Bohnen, abgetropft

1/4 Dose(n) (110g)

#### Avocados, entkernt und geschält

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Chilipulver

4 Prise (1g)

#### Salsa

3 EL (54g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

#### schwarze Bohnen, abgetropft

1/2 Dose(n) (220g)

#### Avocados, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Bohnen und Gewürze in einem kleinen Topf oder einer Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen, bis sie durchgewärmt sind. Beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Öl in einer kleinen Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen. Die Eier hineingießen und, sobald sie zu stocken beginnen, rühren, bis sie fest sind.
3. Gewürzte Bohnen, Ei, Avocado und Salsa auf einem Teller anrichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen. 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

### Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Ei(er)**

1 groß (50g)

#### **Öl**

1/4 TL (mL)

#### **Guacamole, abgepackt**

1 EL (15g)

#### **Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Ei(er)**

3 groß (150g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Guacamole, abgepackt**

3 EL (46g)

#### **Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

### Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Leinsamen-Pfannkuchen

3 Leinsamen-Pfannkuchen - 311 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Leinsamen**  
1 EL (10g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1/2 Becher (je ca. 150 g) (75g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Leinsamen**  
2 EL (20g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Leinsamen in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mahlen, bis eine mehlähnliche Konsistenz entsteht.
2. In einer kleinen Schüssel Eier und gemahlenen Leinsamen mit einer Gabel verquirlen. Etwas Salz hinzufügen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Etwas Teig hineingeben und ein paar Minuten backen, bis der Boden gebräunt ist und die Mitte beginnt fest zu werden. Wenden und weitere ein bis zwei Minuten backen, bis die andere Seite gebräunt und durchgegart ist. Die Leinsamen-Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen (bei größeren Mengen die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl Leinsamen-Pfannkuchen herstellen).
4. Mit aromatisiertem griechischen Joghurt toppen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Leinsamen-Pfannkuchen können in einem Ziplock-Beutel im Kühlschrank aufbewahrt und in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
6 groß (300g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

## Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1 1/4 oz (35g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/8 Packung (≈155 g) (65g)  
**frischer Basilikum**  
1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 1/2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
2 1/2 oz (71g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5/6 Packung (≈155 g) (129g)  
**frischer Basilikum**  
6 2/3 EL Blätter, ganz (10g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
5 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
13 1/3 EL Cherrytomaten (124g)

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

### Schwarze-Bohnen-Quesadillas

639 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käse**

3 EL, gerieben (21g)

**Weizentortillas**

1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)

**Salsa, geteilt**

3 EL (49g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**

3/8 Dose(n) (165g)

**Avocados, reif**

3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käse**

6 EL, gerieben (42g)

**Weizentortillas**

3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (147g)

**Salsa, geteilt**

6 EL (97g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**

3/4 Dose(n) (329g)

**Avocados, reif**

3/4 Avocado(s) (151g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Thai-Linsen-, Slaw- und Avocado-Bowl

609 kcal ● 25g Protein ● 30g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sesamöl**  
1/2 TL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (15g)  
**Coleslaw-Mischung**  
2 oz (57g)  
**Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Avocados, entkernt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Bereite die Thai-Erdnuss-Sauce zu, indem du Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrührst. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Wasser einrühren.
2. Koche die Linsen mit Wasser nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen. Rühre Sesamöl, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer unter. Linsen beiseite stellen.
3. Vermenge den Coleslaw mit nur der Hälfte der Thai-Erdnuss-Sauce.
4. Serviere die Linsen, belege sie mit dem Slaw und beträufle die restliche Sauce darüber. Entferne das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale und lege es neben die Linsen. Servieren.

---

## Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse



**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

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

### Zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 745 kcal ● 24g Protein ● 39g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mayonnaise**  
3 EL (mL)  
**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Senf**  
1 1/2 EL (23g)  
**Coleslaw-Mischung**  
6 EL (34g)  
**Kurkuma, gemahlen**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült**  
1/2 lbs (213g)  
**Gewürzgurken, gewürfelt**  
1 1/2 Stangen (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mayonnaise**  
6 EL (mL)  
**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Senf**  
3 EL (45g)  
**Coleslaw-Mischung**  
3/4 Tasse (68g)  
**Kurkuma, gemahlen**  
3 Prise (1g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült**  
15 oz (425g)  
**Gewürzgurken, gewürfelt**  
3 Stangen (105g)

1. Gib die Kichererbsen in eine Schüssel und zerdrücke sie mit einem Kartoffelstampfer oder der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Mische Essiggurken, Mayo, Senf, Kurkuma und Salz/Pfeffer nach Geschmack dazu.
3. Verteile die Mischung auf Brot und belege mit Krautsalat. Servieren.
4. Hinweis zu Resten: Bewahre übrig gebliebene Kichererbsenmischung luftdicht im Kühlschrank auf. Sandwich erst bei Bedarf zusammensetzen.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käse

6 EL, geraspelt (42g)

#### Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Käse

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

#### Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

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.

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

588 kcal ● 25g Protein ● 37g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**Frühlingszwiebeln**  
2 EL, in Scheiben (16g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Chiasamen**  
1 TL (5g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
2 mittel (392g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Zwiebel

3 EL, gehackt (30g)

#### grüne Paprika

1 1/2 EL, gehackt (14g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Wasser

3/4 EL (mL)

#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Seitan, nach Hähnchenart

6 oz (170g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.  
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.  
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.  
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

#### Öl

3 1/2 TL (mL)

#### Tomaten

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (319g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Patty Melt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Vegane Mayonnaise**  
4 EL (60g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1 klein (70g)

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 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 (Ø ≈ 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 (Ø ≈ 7,6 cm) (410g)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

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.

### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

6 Spieße - 699 kcal ● 57g Protein ● 42g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 6 Spieße  
**Erdnusssauce**  
2 EL (32g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sesamöl**  
1 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/2 lbs (227g)  
**Spieß(e)**  
6 Spieß(e) (6g)  
**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

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 Erdnusssauce, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

### Linzen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. 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.
-