

# Meal Plan - 2800-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

2765 kcal ● 189g Protein (27%) ● 159g Fett (52%) ● 115g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate**

2 Tomate(n)- 259 kcal



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

### Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Popcorn**

3 1/3 Tassen- 134 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 35g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 345 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**

1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

910 kcal, 61g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Gebackener Tofu**

16 Unze(s)- 452 kcal



**Milch**

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Grüne Bohnen mit Butter**

196 kcal

Day  
2

2742 kcal ● 187g Protein (27%) ● 160g Fett (53%) ● 106g Kohlenhydrate (16%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

380 kcal, 20g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate**  
2 Tomate(n)- 259 kcal



**Kleiner getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 120 kcal

## Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Popcorn**  
3 1/3 Tassen- 134 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
589 kcal



**Walnuss-Mandel-Trail-Mix**  
1/4 Tasse(n)- 216 kcal

## Abendessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



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



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



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Day 3

2787 kcal ● 182g Protein (26%) ● 156g Fett (50%) ● 124g Kohlenhydrate (18%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

425 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



#### Pesto-Rührei

2 Ei(er)- 198 kcal

### Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Popcorn

3 1/3 Tassen- 134 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



#### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

589 kcal



#### Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n)- 216 kcal

### Abendessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße- 583 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

## Day 4

2779 kcal ● 213g Protein (31%) ● 121g Fett (39%) ● 170g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

425 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



#### Pesto-Rührei

2 Ei(er)- 198 kcal

### Snacks

345 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



#### Naturjoghurt

1 1/4 Tasse- 193 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

800 kcal, 51g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

### Abendessen

935 kcal, 66g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal



#### Caprese-Salat

284 kcal

## Day 5

2779 kcal ● 213g Protein (31%) ● 121g Fett (39%) ● 170g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

425 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



#### Pesto-Rührei

2 Ei(er)- 198 kcal

### Snacks

345 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



#### Naturjoghurt

1 1/4 Tasse- 193 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

800 kcal, 51g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



#### Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

### Abendessen

935 kcal, 66g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal



#### Caprese-Salat

284 kcal

## Day 6

2771 kcal ● 187g Protein (27%) ● 141g Fett (46%) ● 158g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

380 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal



#### Rührei aus Eiweiß

182 kcal

### Snacks

330 kcal, 16g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Sonnenblumenkerne

180 kcal



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

900 kcal, 40g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s)- 557 kcal



#### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

### Abendessen

890 kcal, 45g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



#### Caprese-Salat

142 kcal



#### Tofu-Ramen-Bowl

750 kcal

Day  
7

2771 kcal ● 187g Protein (27%) ● 141g Fett (46%) ● 158g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

380 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal



Rührei aus Eiweiß  
182 kcal

## Snacks

330 kcal, 16g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne  
180 kcal



Milch  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

900 kcal, 40g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto  
1 Sandwich(s)- 557 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat  
342 kcal

## Abendessen

890 kcal, 45g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Caprese-Salat  
142 kcal



Tofu-Ramen-Bowl  
750 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (103g)
- ☐ Sojasauce  
3/4 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu  
1 lbs (454g)
- ☐ fester Tofu  
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ Erdnussbutter  
1/3 lbs (150g)
- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
6 Scheibe (192g)
- ☐ Bagel  
1 2/3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (174g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
3/4 Stange (82g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Vollmilch  
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)  
10 groß (500g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)  
2 1/2 Tasse (613g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
6 oz (170g)
- ☐ Eiklar  
1 1/2 Tasse (365g)
- ☐ Käse  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

## Andere

- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
10 Tasse, gepoppt (110g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
2 1/4 Tasse, zubereitet (383g)
- ☐ Schokoladenstückchen  
4 TL (19g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frischer Ingwer  
2/3 oz (20g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Tomaten  
10 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1272g)
- ☐ Brokkoli  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Knoblauch  
4 1/2 Zehe (14g)
- ☐ Ketchup  
6 EL (102g)
- ☐ Kale-Blätter  
1/2 Bund (85g)
- ☐ Karotten  
1 1/2 groß (108g)
- ☐ frischer Spinat  
6 oz (170g)
- ☐ Frühlingszwiebeln  
3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (45g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
8 Rote Bete(n) (400g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 Prise (0g)
- ☐ Salz  
1 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum  
1 Tasse Blätter, ganz (24g)
- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
1/2 Tasse (112g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
5 1/4 Tasse(n) (mL)

## Getränke

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

- ☐ **Sesamöl**  
3 EL (mL)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ **Spieß(e)**  
10 Spieß(e) (10g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
4 1/4 Packung (≈155 g) (655g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
24 Stücke (612g)
- ☐ **Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)
- ☐ **Ramen-Nudeln**  
1 1/2 Packung (128g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ **Mandeln**  
2/3 Tasse, ganz (95g)
- ☐ **Sesamsamen**  
3/4 oz (18g)
- ☐ **Walnüsse**  
2 3/4 EL, gehackt (19g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

### **Fette und Öle**

- ☐ **Öl**  
6 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

### **Obst und Fruchtsäfte**

- ☐ **Rosinen**  
4 TL (nicht gepackt) (12g)
  - ☐ **Limettensaft**  
2 1/2 EL (mL)
  - ☐ **Birnen**  
6 mittel (1068g)
  - ☐ **Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)
  - ☐ **Zitrone**  
1/2 klein (29g)
  - ☐ **Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

2 Tomate(n) - 259 kcal ● 16g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pesto

1 EL (16g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Tomaten

2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pesto

2 EL (32g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Tomaten

4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (728g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

### Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Butter

1/4 EL (4g)

#### Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

2 mittel (356g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Birnen

6 mittel (1068g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Pesto-Rührei

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Pesto

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Pesto

3 EL (48g)

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

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

#### Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

#### Butter

1 EL (14g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

### Rührei aus Eiweiß

182 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Eiklar

3/4 Tasse (182g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Eiklar

1 1/2 Tasse (365g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 345 kcal ● 13g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

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

Ergibt 1 Sandwich(s)

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



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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

589 kcal ● 30g Protein ● 44g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
1 Tasse, zubereitet (191g)  
**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
1/2 lbs (213g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
2 1/4 Tasse, zubereitet (383g)  
**Sojasauce**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
1 EL (9g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
15 oz (425g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 EL (6g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

### Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n) - 216 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
4 TL, gehackt (10g)  
**Mandeln**  
4 TL, ganz (12g)  
**Schokoladenstückchen**  
2 TL (9g)  
**Rosinen**  
2 TL (nicht gepackt) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
2 2/3 EL, gehackt (19g)  
**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)  
**Schokoladenstückchen**  
4 TL (19g)  
**Rosinen**  
4 TL (nicht gepackt) (12g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s) - 686 kcal ● 49g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vegetarische Chik'n-Tender**

12 Stücke (306g)

#### **Ketchup**

3 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vegetarische Chik'n-Tender**

24 Stücke (612g)

#### **Ketchup**

6 EL (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Ketchup servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1/4 Bund (43g)

#### **Avocados, gehackt**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Zitrone, ausgepresst**

1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1/2 Bund (85g)

#### **Avocados, gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Zitrone, ausgepresst**

1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Käse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Butter, weich**  
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Käse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Butter, weich**  
2 EL (28g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
2 Tasse (236g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Popcorn

3 1/3 Tassen - 134 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
3 1/3 Tasse, gepoppt (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
10 Tasse, gepoppt (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Naturjoghurt

1 1/4 Tasse - 193 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
1 1/4 Tasse (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
2 1/2 Tasse (613g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### 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 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(s)

#### Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

#### Sesamsamen

1 EL (9g)

#### extra fester Tofu

1 lbs (454g)

#### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 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.

### Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grüne Bohnen mit Butter

196 kcal ● 3g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Butter**  
4 TL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)

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

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (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.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

3 3/4 Tasse (113g)

**Tomaten**

10 EL Cherrytomaten (93g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

7 1/2 Tasse (225g)

**Tomaten**

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (97g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

### Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
4 oz (113g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)  
**frischer Basilikum**  
2/3 Tasse Blätter, ganz (16g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 2/3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
1 1/3 Tasse Cherrytomaten (199g)

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

## Abendessen 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.

### Tofu-Ramen-Bowl

750 kcal ● 37g Protein ● 39g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Chiliflocken**  
3 Prise (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)  
**Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt**  
3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 groß (54g)  
**Sesamöl, geteilt**  
3/4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
3 oz (85g)  
**Ramen-Nudeln**  
3/4 Packung (64g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)  
**Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (ca. 10,5 cm lang) (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiliflocken**  
1/4 EL (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt**  
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 groß (108g)  
**Sesamöl, geteilt**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
6 oz (170g)  
**Ramen-Nudeln**  
1 1/2 Packung (128g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten**  
3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (45g)

1. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Ramen-Nudeln hinzufügen (Würzpackung entfernen, falls enthalten) und 2 Minuten kochen. Abgießen und beiseitestellen.
  2. Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebel (Grünreserve zur Seite legen), Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Rühren und etwa 1 Minute braten, bis es duftet.
  3. Gemüsebrühe, Sojasauce, Chiliflocken und etwas Salz einrühren. Zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen. Die Brühe weiter leicht köcheln lassen, während Sie die anderen Komponenten zubereiten.
  4. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Tofuwürfel mit etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Tofu auf einen Teller geben.
  5. Karotten in derselben Pfanne mit etwas Salz etwa 6–7 Minuten garen, bis sie weich sind. Hitze ausschalten und beiseitestellen.
  6. Spinat in die Brühe geben und 1–2 Minuten garen, bis er welk ist.
  7. Nudeln in eine Schüssel geben und die Brühe darüber gießen. Mit Karotten, Tofu und Frühlingszwiebelgrün toppen.
  8. Meal-Prep-Hinweis: Bei Bulk-Zubereitung Nudeln getrennt von Brühe, Tofu und Gemüse aufbewahren. Beim Verzehr Brühe erhitzen und dann die Nudeln hinzufügen.
-

# 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.
-