

Meal Plan - 3000-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

2906 kcal ● 229g Protein (32%) ● 139g Fett (43%) ● 130g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Reiswaffel

3 Reiswaffel(n)- 104 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 65g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal



Gebackener Tofu

21 1/3 Unze(s)- 603 kcal

Abendessen

885 kcal, 53g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal

Day
2

2989 kcal ● 203g Protein (27%) ● 136g Fett (41%) ● 184g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Reiswaffel
3 Reiswaffel(n)- 104 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

975 kcal, 39g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
974 kcal

Abendessen

885 kcal, 53g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Grüne Bohnen mit Butter
293 kcal

Day
3

3020 kcal ● 202g Protein (27%) ● 156g Fett (46%) ● 161g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

450 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

375 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Frühstücksflocken
145 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 55g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 Sandwich(es)- 370 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

980 kcal, 44g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n
14 oz Tofu- 746 kcal



Gerösteter Rosenkohl
232 kcal

Day
4

3000 kcal ● 209g Protein (28%) ● 137g Fett (41%) ● 186g Kohlenhydrate (25%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Cremiges Rührei
182 kcal



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

375 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Frühstücksflocken
145 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 55g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 Sandwich(es)- 370 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

955 kcal, 50g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
455 kcal

Day
5

2965 kcal ● 203g Protein (27%) ● 137g Fett (42%) ● 181g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

Snacks

375 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Frühstücksflocken

145 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

905 kcal, 44g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

895 kcal, 54g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day
6

2954 kcal ● 208g Protein (28%) ● 129g Fett (39%) ● 181g Kohlenhydrate (25%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

460 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

Snacks

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



Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

905 kcal, 44g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

895 kcal, 54g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day
7

2990 kcal ● 200g Protein (27%) ● 149g Fett (45%) ● 149g Kohlenhydrate (20%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

460 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Ei in einer Aubergine

361 kcal

Snacks

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



Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 41g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich- 562 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

327 kcal

Abendessen

950 kcal, 48g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Linsen

347 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Saag mit Feta

431 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 lbs (209g)
- ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (216g)
- ☐ fester Tofu
14 oz (397g)
- ☐ Hummus
2/3 Tasse (165g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/8 Dose(n) (187g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/3 Tasse (63g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Ei(er)
22 groß (1100g)
- ☐ Vollmilch
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Provolone
6 Scheibe(n) (168g)
- ☐ Feta
2 2/3 oz (76g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Salz
5 g (5g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 1/2 oz (72g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
7 Tasse (861g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (226g)
- ☐ Zitrone
5/8 klein (36g)
- ☐ Zitronensaft
6 1/4 EL (mL)
- ☐ Limettensaft
1/4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
27 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 1/3 EL (21g)
- ☐ Mandeln
6 1/4 oz (178g)
- ☐ Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ Gemischte Nüsse
6 3/4 EL (56g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
2 1/4 Portion (68g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

Süßwaren

- ☐ **Chiliflocken**
1 1/4 TL (2g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 TL (4g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
4 Prise (2g)
- ☐ **gemahlener Koriander**
1/4 EL (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Gefrorene grüne Bohnen**
4 Tasse (484g)
- ☐ **Kale-Blätter**
14 2/3 oz (416g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
2/3 oz (20g)
- ☐ **Knoblauch**
5 Zehe(n) (14g)
- ☐ **Rosenkohl**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (315g)
- ☐ **Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (171g)
- ☐ **frische Petersilie**
1 2/3 Stängel (2g)
- ☐ **Sonnengetrocknete Tomaten**
3 oz (85g)
- ☐ **frischer Spinat**
5/8 Packung (ca. 285 g) (174g)
- ☐ **Sellerie, roh**
4 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (173g)
- ☐ **Aubergine**
9 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (540g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ **Zwiebel**
1/3 klein (23g)
- ☐ **Serrano-Chili**
1/3 Paprika(s) (2g)

- ☐ **Agave**
2 TL (14g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
16 oz (448g)

Andere

- ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**
12 Scheiben (125g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**
2 Becher (340g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
1 Behälter (150g)
- ☐ **Nährhefe**
1 1/2 EL (6g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
7/8 Packung (≈155 g) (133g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pesto**
3 EL (48g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Butter
1 TL (5g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Butter
2 TL (9g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Öl
4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

Öl

1 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Aubergine

9 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (540g)

Öl

3 EL (mL)

Ei(er)

9 groß (450g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

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.

Gebackener Tofu

21 1/3 Unze(s) - 603 kcal ● 59g Protein ● 31g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 21 1/3 Unze(s)

Sojasauce

2/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

4 TL (12g)

extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

974 kcal ● 39g Protein ● 47g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Linsen, roh
10 EL (120g)
Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
Mandeln
2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)
Chiliflocken
1 1/4 TL (2g)
Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
Knoblauch, gewürfelt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

Hummus

3 EL (45g)

Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

Hummus

6 EL (90g)

Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. 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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es) - 820 kcal ● 41g Protein ● 42g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe (96g)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1 1/2 oz (43g)
frischer Spinat
3/8 Tasse(n) (11g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Provolone
3 Scheibe(n) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Pesto
3 EL (48g)
Sonnengetrocknete Tomaten
3 oz (85g)
frischer Spinat
3/4 Tasse(n) (23g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Provolone
6 Scheibe(n) (168g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.
Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.
Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
3 TL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich

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)

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)

Sellerie mit Erdnussbutter

327 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Reiswaffel

3 Reiswaffel(n) - 104 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
6 Kuchen (54g)

1. Guten Appetit.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstücksflocken

145 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
3/4 Portion (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
2 1/4 Portion (68g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Hummus

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1 lbs (454g)
Öl
2 2/3 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Grüne Bohnen mit Butter

293 kcal ● 5g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
2 EL (27g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
4 EL (54g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

14 oz Tofu - 746 kcal ● 37g Protein ● 43g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz Tofu

Maisstärke

3 EL (24g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Agave

2 TL (14g)

Sojasauce, geteilt

2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt

3 Zoll (2,5 cm) Würfel (15g)

fester Tofu, trockengetupft

14 oz (397g)

1. Backofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit nur der Hälfte der Sojasauce und nur der Hälfte des Öls vermengen. Etwas mehr als die Hälfte der Stärke über den Tofu streuen und so lange wenden, bis der Tofu vollständig bedeckt ist.
3. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis er knusprig ist.
4. Währenddessen die Zitronen-Ingwer-Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Agavensirup und die restliche Sojasauce in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die restliche Maisstärke mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren, bis sie sich verbunden hat. Beide Schüsseln beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen, bis es duftet.
6. Die Zitronensauce hineingießen und zum Simmern bringen, dann die Maisstärke-Mischung einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, etwa 1 Minute.
7. Tofu und Sesamsamen in die Sauce geben und rühren, bis alles überzogen ist. Servieren.

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
3 TL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
6 2/3 EL (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

455 kcal ● 19g Protein ● 5g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
 3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
Öl
 1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
 3 1/3 Prise (1g)
Zitronensaft
 1/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (63g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
 3/8 Dose(n) (187g)
Tomaten, gehackt
 3/8 Roma-Tomate (33g)
frische Petersilie, gehackt
 1 2/3 Stängel (2g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 246 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
 3/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
 6 EL (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
 1 1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
 3/4 Tasse (139g)



1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

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 Antihaf-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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

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

Saag mit Feta

431 kcal ● 16g Protein ● 35g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



frischer Spinat

1/3 lbs (151g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

gemahlener Koriander

1/4 EL (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Öl

4 TL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Feta, in 1-Zoll-Stücke geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Zwiebel, gehackt

1/3 klein (23g)

Knoblauch, gewürfelt

1/3 Zehe (1g)

Frischer Ingwer, geschält, gewürfelt

1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

Serrano-Chili, gehackt

1/3 Paprika(s) (2g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und ca. 5 Minuten weich dünsten.
2. Gewürze, Ingwer und Knoblauch einrühren und etwa 1 Minute lang anschwitzen, bis es duftet.
3. Spinat portionsweise zugeben und gelegentlich rühren, bis der gesamte Spinat zusammengefallen ist, etwa 3 Minuten.
4. Serrano und Limettensaft hinzufügen und kurz abkühlen lassen, etwa 6 Minuten.
5. Die Spinatmischung in einen Mixer geben und zu einer groben Paste pürieren.
6. Die Spinatmasse zurück in die Pfanne bei niedriger Hitze geben und Wasser einrühren. Feta hinzufügen und vorsichtig unterheben, damit er nicht zerbricht. Erwärmen, bis alles durchgewärmt ist, und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.