

# Meal Plan - 3100 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** 3085 kcal ● 208g Protein (27%) ● 150g Fett (44%) ● 173g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

525 kcal, 27g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
1 Toast(s)- 206 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 48g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini**  
487 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 288 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal

## Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Trauben**  
58 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 56g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl**  
556 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 2** 3101 kcal ● 203g Protein (26%) ● 181g Fett (53%) ● 116g Kohlenhydrate (15%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

525 kcal, 27g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
1 Toast(s)- 206 kcal

## Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Trauben**  
58 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 48g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini**  
487 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 288 kcal



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 51g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 3073 kcal ● 213g Protein (28%) ● 145g Fett (43%) ● 185g Kohlenhydrate (24%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

525 kcal, 27g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
1 Toast(s)- 206 kcal

## Snacks

305 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 156 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



**Auberginen-Pesto-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 452 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

910 kcal, 54g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**  
512 kcal



**Geröstete Karotten**  
1 Karotte(s)- 53 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 4** 3056 kcal ● 217g Protein (28%) ● 143g Fett (42%) ● 185g Kohlenhydrate (24%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

510 kcal, 31g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Einfache Rühreier

3 Ei(er)- 238 kcal



### Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal

## Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



### Auberginen-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 452 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

## Snacks

305 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

910 kcal, 54g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



### Linsen

347 kcal



### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal



### Geröstete Karotten

1 Karotte(s)- 53 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 5** 3105 kcal ● 252g Protein (33%) ● 148g Fett (43%) ● 145g Kohlenhydrate (19%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

510 kcal, 31g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



### Einfache Rühreier

3 Ei(er)- 238 kcal



### Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal

## Mittagessen

1070 kcal, 59g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es)- 815 kcal

## Snacks

305 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

895 kcal, 79g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 6** 3098 kcal ● 220g Protein (28%) ● 165g Fett (48%) ● 141g Kohlenhydrate (18%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

535 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**  
2 Toast(s)- 405 kcal



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

## Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**  
1 Bagel(s)- 450 kcal

## Mittagessen

890 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
3 Taco(s)- 525 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

895 kcal, 79g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Gebackener Tofu**  
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
2 Tasse(n)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 7** 3052 kcal ● 194g Protein (25%) ● 155g Fett (46%) ● 179g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

535 kcal, 30g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**  
2 Toast(s)- 405 kcal



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

## Snacks

450 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade**  
1 Bagel(s)- 450 kcal

## Mittagessen

890 kcal, 27g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
3 Taco(s)- 525 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

850 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
128 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

# Einkaufsliste



## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)
- Geröstete Cashews  
13 EL (111g)
- Pekannüsse  
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- Sesamsamen  
1 1/3 oz (37g)
- Walnüsse  
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- Mandelbutter  
4 EL (64g)
- Leinsamen  
4 Schuss (4g)

## Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht  
4 EL (43g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto  
2 1/4 oz (63g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing  
3 EL (mL)
- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Pilze  
1/3 lbs (155g)
- Paprika  
1/2 groß (82g)
- Tomaten  
2 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (332g)
- Brokkoli  
2 3/4 Tasse, gehackt (250g)
- Knoblauch  
7 1/2 Zehe (23g)
- Frischer Ingwer  
1/2 oz (12g)
- Karotten  
4 mittel (235g)

## Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
8 Becher (1360g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Gemischte Blattsalate  
1 1/3 Packung ( $\approx 155$  g) (207g)
- gefrorener Blumenkohlkreis  
2 Tasse, zubereitet (319g)
- Sriracha-Chilisauce  
2 1/4 EL (34g)
- Guacamole, abgepackt  
3/4 Tasse (185g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- vegane Wurst  
1 1/2 Würstchen (150g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
2 Tasse (184g)
- Erdbeeren  
8 mittel (Durchm. 3,2 cm) (96g)
- Avocados  
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- Himbeeren  
40 Himbeeren (76g)

## Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)
- Gelee  
2 EL (42g)

## Getränke

- Proteinpulver  
21 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (651g)
- Wasser  
25 1/2 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
14 groß (700g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3 EL (53g)
- Ziegenkäse  
2 oz (57g)

- Aubergine**  
1 klein (458g)
  - Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)
  - Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)
  - Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)
  - Kartoffeln**  
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)
  - Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
  - Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Butter**  
1/3 Stange (37g)
  - Käse**  
6 oz (169g)
  - Cheddar**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

## Backwaren

- Brot**  
22 1/2 oz (640g)
- Kaisersemmeln**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)
- Bagel**  
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
2 1/4 g (2g)
- Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)
- schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)
- Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Kichererbsen, konserviert**  
1 1/4 Dose(n) (560g)
- geröstete Erdnüsse**  
10 EL (91g)
- Sojasauce**  
1 1/3 lbs (mL)
- fester Tofu**  
2 lbs (950g)
- Hummus**  
1/2 Tasse (113g)
- Linsen, roh**  
1 Tasse (192g)
- Erdnussbutter**  
3 EL (48g)
- extra fester Tofu**  
3 1/3 lbs (1512g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)  
6 groß (300g)

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

### 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.

### Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1 EL (18g)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe(n) (96g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (53g)

**Tomaten**

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**

3/4 Dose(n) (336g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschnieden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Einfache Rühreier

3 Ei(er) - 238 kcal ● 19g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

## Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 2/3 EL (5g)  
**Avocados**  
1/6 Avocado(s) (34g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Tasse (10g)  
**Avocados**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

2 Toast(s) - 405 kcal ● 16g Protein ● 21g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Mandelbutter**

2 EL (32g)

**Leinsamen**

2 Schuss (2g)

**Himbeeren**

20 Himbeeren (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Mandelbutter**

4 EL (64g)

**Leinsamen**

4 Schuss (4g)

**Himbeeren**

40 Himbeeren (76g)

1. Brot toasten (optional).

2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

487 kcal ● 17g Protein ● 29g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Ziegenkäse**

1 oz (28g)

**Butter**

1 TL (5g)

**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**

4 mittel (Durchm. 3,2 cm) (48g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Ziegenkäse**

2 oz (57g)

**Butter**

2 TL (9g)

**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**

8 mittel (Durchm. 3,2 cm) (96g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

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

### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

---

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ○ 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Auberginen-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es) - 452 kcal ● 15g Protein ○ 25g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Knoblauch**  
1 Zehe (3g)  
**Kaisersemmeln**  
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)  
**Tomaten**  
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)  
**Käse**  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)  
**Aubergine, halbiert und in Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (229g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Knoblauch**  
2 Zehe (6g)  
**Kaisersemmeln**  
2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (114g)  
**Tomaten**  
6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)  
**Käse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Aubergine, halbiert und in Scheiben geschnitten**  
1 klein (458g)

1. Den Grill Ihres Ofens vorheizen.  
Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Das Blech etwa 15 cm unter die Hitzequelle stellen. Ca. 10 Minuten backen, bis die Scheiben zart und leicht getoastet sind.  
Das Brötchen längs aufschneiden und toasten.  
In einer Tasse oder kleinen Schüssel Pesto und Knoblauch verrühren. Diese Mischung auf das getoastete Brot streichen.  
Das Brötchen mit Auberginenscheiben, Tomate und Käse füllen.  
Servieren.

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.

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

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es) - 815 kcal ● 45g Protein ● 43g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Käse**

1 Tasse, gerieben (113g)

**Pilze**

3 oz (85g)

**Rosmarin, getrocknet**

4 Prise (1g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.

3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**

3/4 Tasse, gerieben (85g)

**Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

**Guacamole, abgepackt**

3/4 Tasse (185g)

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

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
3 EL (26g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
1/2 Tasse (77g)

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 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (113g)

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

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 450 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (105g)

**Butter**

1 EL (14g)

**Gelee**

1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (210g)

**Butter**

2 EL (28g)

**Gelee**

2 EL (42g)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pesto-Kichererbsen & Quinoa-Bowl

556 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Quinoa, ungekocht**  
4 EL (43g)  
**Pesto**  
2 EL (31g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Pilze**  
1 Tasse, gehackt (70g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (82g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen. Kichererbsen, Pilze und Paprikastreifen auf ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln, etwas Salz/Pfeffer darüber streuen und alles vermengen.
3. Kichererbsen und Gemüse etwa 20 Minuten rösten, dabei einmal in der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Kichererbsen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Pesto vermengen. Mit Quinoa servieren.

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Brokkoli**  
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)  
**gefrorener Blumenkohlkreis**  
2 Tasse, zubereitet (319g)  
**Sojasauce**  
5 EL (mL)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
2 1/2 TL (8g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
3/4 lbs (354g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe (8g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 1/2 TL (5g)

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 Blumenkohlkreis 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. Blumenkohlkreis 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 Blumenkohlkreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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.

## Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (17g)  
**Erdnussbutter**  
1 1/2 EL (24g)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)

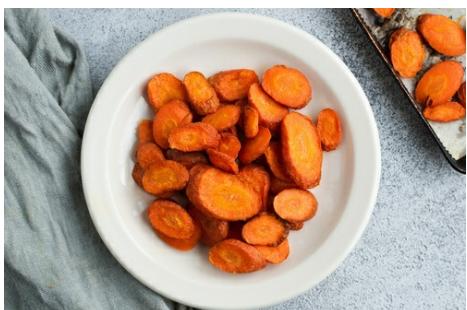
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sriracha-Chilisauce**  
2 1/4 EL (34g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)

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

## Geröstete Karotten

1 Karotte(s) - 53 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2 groß (144g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
13 1/3 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
5 TL (15g)  
**extra fester Tofu**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
1 2/3 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
3 1/3 EL (30g)  
**extra fester Tofu**  
3 1/3 lbs (1512g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
3 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (7g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



#### Öl

1 EL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

#### Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

#### vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

#### Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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

## 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.