

# Meal Plan - 3200 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

3189 kcal ● 248g Protein (31%) ● 166g Fett (47%) ● 131g Kohlenhydrate (16%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

### Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1030 kcal, 90g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



#### Gebackener Tofu

32 Unze(s)- 905 kcal



#### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal

### Abendessen

1005 kcal, 54g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal



#### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal

Day  
2

3137 kcal ● 237g Protein (30%) ● 160g Fett (46%) ● 135g Kohlenhydrate (17%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Hummus-Toast**

2 Scheibe(n)- 293 kcal



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal

## Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**

2 Taco(s)- 350 kcal

## Mittagessen

960 kcal, 61g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**

424 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 73g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Linsen**

231 kcal



**Erdnuss-Tempeh**

6 Unze Tempeh- 651 kcal



**Caprese-Salat**

142 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

---

Day  
3

3211 kcal ● 240g Protein (30%) ● 167g Fett (47%) ● 126g Kohlenhydrate (16%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 262 kcal



### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

## Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



### Avocado

176 kcal



### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

960 kcal, 61g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

424 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 73g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



### Linsen

231 kcal



### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal



### Caprese-Salat

142 kcal

## Day 4

3196 kcal ● 235g Protein (29%) ● 149g Fett (42%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



#### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



#### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 262 kcal



#### Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

### Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



#### Avocado

176 kcal



#### Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

955 kcal, 73g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



#### Einfacher Seitan

8 oz- 487 kcal



#### Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal

### Abendessen

1015 kcal, 55g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

1016 kcal

Day  
5

3215 kcal ● 229g Protein (28%) ● 160g Fett (45%) ● 142g Kohlenhydrate (18%) ● 72g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
433 kcal



**Himbeeren**  
1 3/4 Tasse- 126 kcal

## Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



**Avocado**  
176 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Tofu Marsala**  
434 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
484 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
467 kcal



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

Day  
6

3191 kcal ● 235g Protein (29%) ● 150g Fett (42%) ● 153g Kohlenhydrate (19%) ● 71g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
433 kcal



**Himbeeren**  
1 3/4 Tasse- 126 kcal

## Snacks

350 kcal, 6g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Cranberry-Spinat-Salat**  
316 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
467 kcal



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

Day  
7

3178 kcal ● 202g Protein (25%) ● 159g Fett (45%) ● 162g Kohlenhydrate (20%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
433 kcal



**Himbeeren**  
1 3/4 Tasse- 126 kcal

## Snacks

350 kcal, 6g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Cranberry-Spinat-Salat**  
316 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

## Abendessen

1035 kcal, 38g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl**  
854 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser  
23 2/3 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe (128g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
10 EL (150g)
- ☐ Sojasauce  
2/3 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu  
2 lbs (907g)
- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Erdnussbutter  
1/3 lbs (150g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
6 EL (55g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3 Dose(n) (1344g)
- ☐ fester Tofu  
5 oz (142g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse  
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Walnüsse  
5 oz (137g)
- ☐ Sesamsamen  
2 EL (18g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ getrocknete Cranberries  
1/2 Tasse (84g)
- ☐ Zitronensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (302g)

## Fette und Öle

- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 3/4 oz (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Romano-Käse  
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Cheddar  
1/3 lbs (155g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
6 oz (170g)
- ☐ Ei(er)  
18 groß (900g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt  
1 Behälter (≈170 g) (170g)
- ☐ Feta  
5 oz (142g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 1/4 Behälter (ca. 21 g) (26g)
- ☐ vegane Wurst  
5 1/2 Würstchen (550g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- ☐ Nährhefe  
1 1/2 EL (6g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
- ☐ Kichererbsennudeln  
5/8 Schachtel (124g)
- ☐ Sesamöl  
5 TL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Spieß(e)  
10 Spieß(e) (10g)
- ☐ Vegane Butter  
1 EL (14g)

## Gewürze und Kräuter



- ☐ Himbeeren  
8 1/4 Tasse (1015g)
- ☐ Limettensaft  
2 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
1 Packung (ca. 285 g) (307g)
- ☐ Karotten  
8 1/2 mittel (519g)
- ☐ Brokkoli  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Kartoffeln  
10 oz (280g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1/2 oz (13g)
- ☐ Tomaten  
17 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (2167g)
- ☐ Knoblauch  
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Zwiebel  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (290g)
- ☐ frische Petersilie  
16 Stängel (16g)
- ☐ Pilze  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Schalotten  
1/2 Schalotte (57g)
- ☐ Zucchini  
1 groß (323g)

- ☐ schwarzer Pfeffer  
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz  
2 TL (12g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/2 oz (13g)
- ☐ Chilipulver  
1 EL (8g)
- ☐ gemahlener Koriander  
1 EL (5g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
4 Prise, Blätter (0g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Maisstärke  
1 TL (3g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
2 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
8 Kuchen (72g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Hummus

5 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

4 Scheibe (128g)

#### Hummus

10 EL (150g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot 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 2 Mahlzeiten:

#### Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 262 kcal ● 6g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

6 EL, ohne Schale (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Chili-Käse-Omelett

433 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**gemahlener Koriander**  
1 TL (2g)  
**Cheddar**  
2 EL, geraspelt (14g)  
**Ei(er), geschlagen**  
4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Chilipulver**  
1 EL (8g)  
**gemahlener Koriander**  
1 EL (5g)  
**Cheddar**  
6 EL, geraspelt (42g)  
**Ei(er), geschlagen**  
12 groß (600g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.  
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.  
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.  
Das Omelett zusammenklappen und servieren.

---

## Himbeeren

1 3/4 Tasse - 126 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 3/4 Tasse (215g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

5 1/4 Tasse (646g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

**Sojasauce**

1 Tasse (mL)

**Sesamsamen**

2 EL (18g)

**extra fester Tofu**

2 lbs (907g)

**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

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.

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Tomaten**  
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

---

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

424 kcal ● 5g Protein ● 35g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

2 1/2 EL (mL)

**Tomaten**

1 2/3 Pint, Kirschtomaten (497g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 1/2 TL (9g)

**Salz**

1/4 EL (5g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

5 EL (mL)

**Tomaten**

3 1/3 Pint, Kirschtomaten (993g)

**Italienische Gewürzmischung**

5 TL (18g)

**Salz**

1/2 EL (10g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 1/3 Zehe(n) (10g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### fettarmer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**fettarmer aromatisierter Joghurt**

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Seitan

8 oz - 487 kcal ● 60g Protein ● 15g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Seitan**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

### Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**getrocknete Cranberries**

2 EL (20g)

**Walnüsse**

2 EL, gehackt (15g)

**frischer Spinat**

3/8 Packung (ca. 170 g) (64g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

2 EL (mL)

**Romano-Käse, fein geraspelt**

1 TL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Tofu Marsala

434 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Vegane Butter**

1 EL (14g)

**Maisstärke**

1 TL (3g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

**Kartoffeln, geschält und geviertelt**

5 oz (142g)

**Gemüsebrühe (servierbereit), heiß**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

2 1/2 oz (71g)

**Schalotten, fein gehackt**

1/2 Schalotte (57g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

5 oz (142g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

---

**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
 2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
 2 EL, gehackt (5g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
 4 oz (113g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
 1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

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

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cranberry-Spinat-Salat

316 kcal ● 6g Protein ● 21g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
 2 1/4 EL (22g)  
**Walnüsse**  
 2 1/4 EL, gehackt (16g)  
**frischer Spinat**  
 3/8 Packung (ca. 170 g) (71g)  
**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**  
 2 1/4 EL (mL)  
**Romano-Käse, fein geraspelt**  
 1 1/4 TL (3g)

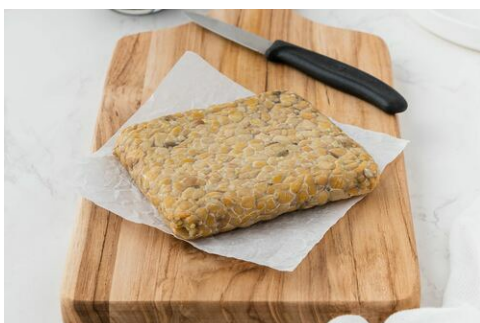
Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
 1/4 Tasse (44g)  
**Walnüsse**  
 1/4 Tasse, gehackt (32g)  
**frischer Spinat**  
 5/6 Packung (ca. 170 g) (142g)  
**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**  
 1/4 Tasse (mL)  
**Romano-Käse, fein geraspelt**  
 2 1/2 TL (5g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

### 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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**  
1/2 Tasse, gerieben (57g)  
**Guacamole, abgepackt**  
4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

## Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

## Karottensticks



1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden 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 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**getrocknete Cranberries**

2 EL (20g)

**Walnüsse**

2 EL, gehackt (15g)

**frischer Spinat**

3/8 Packung (ca. 170 g) (64g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

2 EL (mL)

**Romano-Käse, fein geraspelt**

1 TL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

### 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2/3 Tasse (128g)

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.

### 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.

## 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.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

1016 kcal ● 55g Protein ● 47g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



#### **Tomaten**

12 1/2 oz, Kirschtomaten (354g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

#### **frischer Spinat**

1 1/4 Tasse(n) (38g)

#### **Kichererbsennudeln**

5/8 Schachtel (124g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1/3 TL (1g)

#### **Feta, abgetropft**

5 oz (142g)

#### **Knoblauch, geschält und zerdrückt**

1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer Auflaufform Tomaten, Knoblauch und den Feta (nicht zerkrümeln) geben. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz/Pfeffer würzen. 30–35 Minuten backen, bis die Tomaten aufplatzen.
3. Inzwischen Kichererbsenpasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und alles mit einer Gabel zerdrücken, bis der Feta cremig ist, aber die Tomaten noch etwas stückig sind.
5. Spinat und heiße Pasta in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen, bis der Spinat zusammenfällt und die Pasta überzogen ist. Mit italienischen Kräutern garnieren und servieren.



## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (896g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1 klein (70g)  
**Tomaten, halbiert**  
2 Tasse Cherrytomaten (298g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
6 Stängel (6g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

### 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.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

854 kcal ● 29g Protein ● 38g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



**Zitronensaft**  
4 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
10 Stängel (10g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1 groß (323g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. 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.