

Meal Plan - 3300-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

3265 kcal ● 229g Protein (28%) ● 160g Fett (44%) ● 185g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

460 kcal, 25g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

370 kcal, 23g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 44g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Gemüse- und Hummus-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 545 kcal

Abendessen

1065 kcal, 65g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
685 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
382 kcal

Day

2

3324 kcal ● 246g Protein (30%) ● 169g Fett (46%) ● 171g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

460 kcal, 25g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Milch
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

370 kcal, 23g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 61g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1 1/2 Sandwich(s)- 836 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1065 kcal, 65g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
685 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

3

3251 kcal ● 255g Protein (31%) ● 147g Fett (41%) ● 179g Kohlenhydrate (22%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 50g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal



Proteinshake (Milch)
387 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 49g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat
2 Sandwich(es)- 714 kcal

Snacks

345 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Brombeer-Granola-Parfait
229 kcal

Abendessen

1020 kcal, 64g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

4 3275 kcal ● 209g Protein (25%) ● 162g Fett (44%) ● 188g Kohlenhydrate (23%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

475 kcal, 50g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



Proteinshake (Milch)

387 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 31g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 485 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal

Snacks

345 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Abendessen

1070 kcal, 35g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

5 3262 kcal ● 237g Protein (29%) ● 155g Fett (43%) ● 181g Kohlenhydrate (22%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s)- 272 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Mittagessen

1075 kcal, 45g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal

Abendessen

985 kcal, 59g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Seitan-Salat

718 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal

Snacks

345 kcal, 20g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

6

3294 kcal ● 230g Protein (28%) ● 158g Fett (43%) ● 189g Kohlenhydrate (23%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast
1 Toast(s)- 272 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Snacks

380 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

1075 kcal, 45g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal

Abendessen

985 kcal, 59g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
265 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

7

3254 kcal ● 227g Protein (28%) ● 158g Fett (44%) ● 186g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

535 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pochiertes Ei auf Avocado-Toast
1 Toast(s)- 272 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Snacks

380 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispies mit Guacamole
6 Crisps- 261 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 45g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

Abendessen

980 kcal, 56g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal



Vollkornreis
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**
1 Tasse, ganz (149g)
- Pekannüsse**
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Walnüsse**
4 oz (113g)

Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Käsestange**
2 Stange (56g)
- Vollmilch**
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- Käse**
6 oz (168g)
- Butter**
1 1/2 EL (21g)
- Ziegenkäse**
3 oz (85g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
1 1/2 Tasse (420g)
- Ei(er)**
8 mittel (348g)
- Provolone**
6 Scheibe(n) (168g)

Getränke

- Proteinpulver**
1 2/3 lbs (756g)
- Wasser**
1 1/2 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren**
3/4 lbs (338g)
- Zitronensaft**
5/8 fl oz (mL)
- Brombeeren**
3/4 Tasse (108g)
- Banane**
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- Äpfel**
3/4 klein (Durchm. 2,75") (112g)
- Avocados**
1 Avocado(s) (201g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat**
1 1/4 Packung (ca. 285 g) (349g)
- Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (161g)
- grüne Paprika**
4 EL, gehackt (37g)
- Knoblauch**
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- Tomaten**
14 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1701g)
- Karotten**
2 3/4 mittel (167g)
- Brokkoli**
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- Kartoffeln**
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)
- Rosenkohl**
3 1/2 Tasse (297g)
- Sonnengetrocknete Tomaten**
3 oz (85g)

Fette und Öle

- Olivenöl**
7 oz (mL)
- Öl**
1 1/2 oz (mL)
- Kochspray**
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- Salatdressing**
1 Tasse (mL)
- Mayonnaise**
3 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**
3 g (3g)
- Salz**
1/2 oz (13g)
- Apfelessig**
1 EL (17g)
- Paprika**
4 1/4 g (4g)
- Thymian, frisch**
2 Prise (0g)
- Senf, gelb**
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Andere

- Kakao-Nibs**
2 TL (7g)
- Guacamole, abgepackt**
3/4 lbs (340g)
- Italienische Gewürzmischung**
1 Behälter (ca. 21 g) (19g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**
8 Becher (1360g)
- vegane Wurst**
1 1/2 Würstchen (150g)
- geröstete rote Paprika**
4 oz (113g)
- Nährhefe**
1/4 oz (8g)
- Gemischte Blattsalate**
12 3/4 Tasse (383g)

Backwaren

- Brot**
29 1/3 oz (832g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Refried Beans**
1/2 Tasse (121g)
- Hummus**
2 1/4 EL (34g)
- Erdnussbutter**
3 oz (80g)
- Weiße Bohnen (konserviert)**
1/2 Dose(n) (220g)
- fester Tofu**
1/4 lbs (99g)
- Tempeh**
6 oz (170g)
- Sojasauce**
1/2 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
1 3/4 lbs (794g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**
1/3 Tasse (63g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**
1/4 Tasse (72g)

Frühstückscerealien

- Granola**
3/4 Tasse (68g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel**
1 Riegel (40g)

Süßwaren

- Ahornsirup**
1 1/2 EL (mL)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Refried Beans
4 EL (61g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

1 Toast(s) - 272 kcal ● 12g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Guacamole, abgepackt
3/4 Tasse (185g)

1. Ei in eine kleine Messbecher aufschlagen. Beiseitestellen.
2. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
3. Mit einem Utensil das Wasser so drehen, dass ein kleiner Strudel entsteht, und dann das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen und 3 Minuten garen.
4. Währenddessen Brot toasten und mit Guacamole bestreichen.
5. Wenn das Ei fertig ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Papiertuch kurz abtropfen lassen und vorsichtig trocknen.
6. Das Ei auf den Avocado-Toast legen und 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 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher



fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse



Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse- und Hummus-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 545 kcal ● 17g Protein ● 27g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Brot

3 Scheibe (96g)

frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Hummus

2 1/4 EL (34g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Tomaten, Scheiben

1 1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (93g)

Karotten, geschält und gerieben

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Brot toasten.
In einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
Hummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.
Die zweite Brotscheibe darauflegen und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 1/2 Sandwich(s) - 836 kcal ● 33g Protein ● 57g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Brot

3 Scheibe (96g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Butter, weich

1 1/2 EL (21g)

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

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es) - 714 kcal ● 36g Protein ● 35g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
frischer Spinat
2 oz (57g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
Öl
1 TL (mL)
geröstete rote Paprika, gehackt
4 oz (113g)



1. Ziegenkäse gleichmäßig auf einer Brotscheibe verstreichen. Spinat und geröstete rote Paprika daraufgeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Mit der zweiten Brotscheibe belegen und leicht zusammendrücken.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sandwich hineinlegen und von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
In der Mitte durchschneiden und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 485 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe (64g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Kochspray

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Riegel(n)

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

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



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
1 TL (mL)
Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
2 TL (mL)
Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salatträufeln und servieren.

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.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)



Ei(er)

4 1/2 mittel (198g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Paprika

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

Senf, gelb

3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Kakao-Nibs
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Kakao-Nibs
2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeer-Granola-Parfait

229 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)
Granola
4 EL (23g)
Brombeeren, grob gehackt
4 EL (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/2 Tasse (420g)
Granola
3/4 Tasse (68g)
Brombeeren, grob gehackt
3/4 Tasse (108g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsecrispies mit Guacamole

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käse
6 EL, geraspelt (42g)
Guacamole, abgepackt
3 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse
3/4 Tasse, geraspelt (84g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

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

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 EL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 EL (mL)
Zwiebel
1/2 Tasse, gehackt (80g)
grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Seitan, nach Hähnchenart
1 lbs (454g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

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

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

382 kcal ● 4g Protein ● 31g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
2 1/4 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 Pint, Kirschtomaten (447g)
Italienische Gewürzmischung
3/4 EL (8g)
Salz
1/4 EL (5g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Tomaten
3 Pint, Kirschtomaten (894g)
Italienische Gewürzmischung
1 1/2 EL (16g)
Salz
1/2 EL (9g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)



Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 ↗

An Tag 4 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal ● 10g Protein ● 48g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ahornsirup

2 1/2 TL (mL)

Walnüsse

5 EL, gehackt (35g)

Apfelessig

2 TL (9g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Äpfel, gehackt

3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 Tasse (165g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat trüpfeln und servieren.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Paprika

1/2 EL (3g)

Thymian, frisch

2 Prise (0g)

Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Nährhefe
4 TL (5g)
Salatdressing
4 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3/4 lbs (340g)
Tomaten, halbiert
24 Kirschtomaten (408g)
Avocados, grob gehackt
1 Avocado(s) (201g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Tomaten
14 EL Cherrytomaten (130g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
Tomaten
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)
Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 6 Unze Tempeh

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

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

Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

2 Prise (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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