

# 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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 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

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

### 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

### 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

### Abendessen

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



**Milch**  
2 Tasse(n)- 298 kcal



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

### Snacks

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



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Brombeer-Granola-Parfait**

229 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  
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



**Käsecrispiess mit Guacamole**  
6 Crisps- 261 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 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

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



**Käsecrispiess mit Guacamole**  
6 Crisps- 261 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 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

## 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)
- ☐ **Weißer 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\nServieren.



## 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.\r\nIn einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.\r\nHummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.\r\nDie 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 antihafbeschichtete 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.

### 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 Salat träufeln 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

### Käsecrispiess 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 Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray 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)

#### Olivener Öl

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 träufeln 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)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgewaschen

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, zerbröselt 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, zerbröselt 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 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.

### 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.