

Meal Plan - 3400 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

3414 kcal ● 228g Protein (27%) ● 187g Fett (49%) ● 168g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

530 kcal, 23g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal



English Muffin mit Butter

1 English Muffin(s)- 213 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 55g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Buffalo-Tofu

709 kcal



Linsen

347 kcal

Abendessen

1110 kcal, 58g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

773 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day 2

3414 kcal ● 228g Protein (27%) ● 187g Fett (49%) ● 168g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

530 kcal, 23g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal



English Muffin mit Butter

1 English Muffin(s)- 213 kcal

Snacks

390 kcal, 19g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 55g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Buffalo-Tofu

709 kcal



Linsen

347 kcal

Abendessen

1110 kcal, 58g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

773 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day 3

3416 kcal ● 246g Protein (29%) ● 165g Fett (44%) ● 193g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

545 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Grünkohl und Eier

284 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Snacks

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdnussbutter-Proteinbällchen

2 2/3 Bällchen- 425 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Linsen

260 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal



Gerösteter Rosenkohl

290 kcal

Abendessen

1060 kcal, 73g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 Würstchen- 722 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4

3416 kcal ● 246g Protein (29%) ● 165g Fett (44%) ● 193g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

545 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Grünkohl und Eier

284 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Snacks

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdnussbutter-Proteinbällchen

2 2/3 Bällchen- 425 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 56g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Linsen

260 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal



Gerösteter Rosenkohl

290 kcal

Abendessen

1060 kcal, 73g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen- 722 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5

3438 kcal ● 231g Protein (27%) ● 186g Fett (49%) ● 164g Kohlenhydrate (19%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

590 kcal, 29g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sandwich mit veganer Wurst und Ei

1 Sandwich(es)- 360 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

425 kcal, 20g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Erdnussbutter-Proteinbällchen

2 2/3 Bällchen- 425 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 49g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es)- 815 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

253 kcal

Abendessen

1025 kcal, 60g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 6

3389 kcal ● 223g Protein (26%) ● 179g Fett (48%) ● 174g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

590 kcal, 29g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sandwich mit veganer Wurst und Ei
1 Sandwich(es)- 360 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

375 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Erdnussbutter, Rosinen & Chiasamen
1/2 Apfel(e)- 228 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 49g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 Sandwich(es)- 815 kcal



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
253 kcal

Abendessen

1025 kcal, 60g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde
705 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Day 7

3353 kcal ● 213g Protein (25%) ● 151g Fett (41%) ● 208g Kohlenhydrate (25%) ● 77g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

590 kcal, 29g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sandwich mit veganer Wurst und Ei
1 Sandwich(es)- 360 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

375 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Apfel mit Erdnussbutter, Rosinen & Chiasamen
1/2 Apfel(e)- 228 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

950 kcal, 34g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos
4 Taco(s)- 835 kcal

Abendessen

1110 kcal, 66g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
993 kcal



Trauben
116 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 oz (109g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 oz (118g)
- ☐ Chiasamen
1 TL (5g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Butter
4 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (20g)
- ☐ Vollmilch
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse
2 Tasse, gerieben (226g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (125g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (16g)
- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/2 EL (2g)
- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (22g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 TL (8g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/3 TL, Blätter (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
14 1/2 oz (409g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (675g)
- ☐ Rosenkohl
2 lbs (963g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
22 Schöpfer (je ≈80 ml) (682g)

Backwaren

- ☐ English Muffins
5 Muffin(s) (285g)
- ☐ Brot
8 Scheibe(n) (256g)
- ☐ Maistortillas
4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 2/3 fl oz (mL)

Andere

- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
19 1/4 Tasse (578g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
2 1/4 EL (34g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
3 Frikadellen (114g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
5 mittel (Durchm. 3") (877g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (384g)
- ☐ Rosinen
4 EL (nicht gepackt) (36g)
- ☐ Zitrone
1/4 klein (15g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ schwarze Oliven
9 große Oliven (40g)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)

- ☐ **Zwiebel**
2 1/2 klein (175g)
- ☐ **Knoblauch**
3 Zehe (9g)
- ☐ **Pilze**
6 oz (170g)
- ☐ **Frischer Koriander**
4 TL, gehackt (4g)

Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Öl**
6 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Vegane Mayonnaise**
3 EL (45g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **geröstete Erdnüsse**
1 Tasse (146g)
- ☐ **fester Tofu**
4 lbs (1725g)
- ☐ **Linsen, roh**
1 3/4 Tasse (336g)
- ☐ **Erdnussbutter**
1/2 lbs (241g)
- ☐ **Sojasauce**
1 EL (mL)
- ☐ **schwarze Bohnen**
1 Dose(n) (413g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/2 Tasse(n) (120g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
2/3 Tasse (mL)
- ☐ **Salsa Verde**
4 EL (64g)
- ☐ **Hot Sauce**
1/2 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ **Schnelle Haferflocken**
3/4 Tasse (60g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

English Muffin mit Butter

1 English Muffin(s) - 213 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

English Muffins

1 Muffin(s) (57g)

Butter

2 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

English Muffins

2 Muffin(s) (114g)

Butter

4 Portion (1" quadr., 1/3" hoch) (ca. 2,5 x 2,5 x 0,8 cm) (20g)

1. Den English Muffin der Länge nach aufschneiden.
2. Optional: Für ein paar Minuten toasten.
3. Butter auf beiden Hälften verstreichen.
4. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

284 kcal ● 20g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Salz

3 Prise (1g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sandwich mit veganer Wurst und Ei

1 Sandwich(es) - 360 kcal ● 20g Protein ● 16g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücksbratlinge
1 Frikadellen (38g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
Öl
1/2 TL (mL)
English Muffins, geröstet
1 Muffin (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge
3 Frikadellen (114g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Vegane Mayonnaise
3 EL (45g)
Öl
1/2 EL (mL)
English Muffins, geröstet
3 Muffin (171g)

1. Brate das vegane Wurstpatty nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Ei hinein, würze mit Salz und Pfeffer und brate es bis zur gewünschten Konsistenz.
3. Bestreiche den English Muffin innen mit veganer Mayonnaise. Belege ihn mit der gebratenen Wurst, dem Ei und dem oberen Teil des English Muffins. Servieren.
4. Meal Prep Tipp: Sobald die Sandwiches abgekühlt sind, in Alufolie oder Frischhaltefolie einwickeln und einfrieren. Zum Aufwärmen die Verpackung entfernen und in der Mikrowelle oder im Toasterofen erhitzen, bis sie durchgewärmt sind.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Tofu

709 kcal ● 32g Protein ● 59g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
2/3 Tasse (mL)
Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
Öl
2 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 3/4 lbs (794g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sriracha-Chilisauce

1 EL (17g)

Erdnussbutter

1 1/2 EL (24g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sriracha-Chilisauce

2 1/4 EL (34g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

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

Gerösteter Rosenkohl

290 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Rosenkohl
10 oz (284g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
5 Prise (4g)
schwarzer Pfeffer
3 1/3 Prise, gemahlen (1g)
Rosenkohl
1 1/4 lbs (567g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
Pilze
3 oz (85g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
8 Scheibe(n) (256g)
Käse
2 Tasse, gerieben (226g)
Pilze
6 oz (170g)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos

4 Taco(s) - 835 kcal ● 31g Protein ● 29g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

Maistortillas

4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Wasser

2 2/3 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/3 TL, Blätter (0g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 2/3 EL (47g)

Limettensaft

2 2/3 TL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Avocados, in Scheiben geschnitten

2/3 Avocado(s) (134g)

Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült

2/3 Dose(n) (293g)

1. Die Crema herstellen, indem griechischen Joghurt, Limettensaft, die Hälfte des Öls, die Hälfte des Korianders und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseitestellen.
2. Schwarze Bohnen, Oregano, Wasser, scharfe Sauce, das restliche Öl und etwas Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind, 3–5 Minuten.
3. Hitze ausschalten. Etwa 75 % der Bohnen mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
4. Bohnen auf Tortillas verteilen. Mit Avocado, Crema und dem restlichen Koriander toppen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
 3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
 4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
 5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
 6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
 7. Servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Erdnussbutter-Proteinbällchen

2 2/3 Bällchen - 425 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
Proteinpulver
1/3 Schöpfer (je ≈80 ml) (10g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)
Zimt (gemahlen)
1/3 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
1/2 Tasse (129g)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Ahornsirup
2 EL (mL)
Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)

1. Vermische alle Zutaten in einer großen Schüssel, bis alles gut verbunden ist.
2. Forme mit den Händen Bällchen. (Meal-Prep-Hinweis: Forme die Anzahl der Bällchen, die in den Rezeptdetails angegeben ist, zum einfachen Portionieren.)
3. Bewahre sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank oder Gefrierschrank auf, bis sie serviert werden.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel mit Erdnussbutter, Rosinen & Chiasamen

1/2 Apfel(e) - 228 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Rosinen
2 EL (nicht gepackt) (18g)
Chiasamen
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Rosinen
4 EL (nicht gepackt) (36g)
Chiasamen
1 TL (5g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und jede Scheibe gleichmäßig mit Erdnussbutter, Rosinen und Chiasamen belegen.
2. Servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

773 kcal ● 45g Protein ● 47g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, gehackt (28g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
6 oz (170g)
Äpfel, gehackt
1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
1 1/2 Tasse (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, gehackt (56g)
Apfelessig
1 EL (15g)
Ahornsirup
4 TL (mL)
Olivenöl
3 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
3/4 lbs (340g)
Äpfel, gehackt
2/3 klein (Durchm. 2,75") (99g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3 Tasse (264g)

1. Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Chik'n und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Salatdressing
6 EL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1 EL (mL)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

Öl

2 EL (mL)

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (140g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fester Tofu

2 Scheibe(n) (168g)

Öl

2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Salsa Verde

2 EL (32g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

4 EL (60g)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

4 Scheibe(n) (336g)

Öl

4 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 TL (8g)

Salsa Verde

4 EL (64g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

8 Scheiben (200g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse (120g)

Tomaten, gehackt

2 Roma-Tomate (160g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

993 kcal ● 64g Protein ● 60g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

3 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/4 Tasse (79g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (213g)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Tomaten, gehackt

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

schwarze Oliven, entkernt

9 große Oliven (40g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse(n) (120g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n nach den Packungsangaben zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

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.
