

# Meal Plan - 3500-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.strongrastr.com> zu erstellen

## Day 1

3485 kcal ● 262g Protein (30%) ● 153g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (24%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

500 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

405 kcal

### Snacks

430 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1100 kcal, 47g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Linsen**

289 kcal



**Buffalo-Tofu**

532 kcal



**Karotten-Pommes**

277 kcal

### Abendessen

1075 kcal, 83g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Gebackener Tofu**

26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



**Mais**

323 kcal

## Day 2

3490 kcal ● 266g Protein (30%) ● 161g Fett (41%) ● 200g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

500 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**

405 kcal

### Snacks

430 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1060 kcal, 44g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**

876 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 90g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**Mais mit Butter**

317 kcal

## Day 3

3459 kcal ● 263g Protein (30%) ● 155g Fett (40%) ● 204g Kohlenhydrate (24%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



#### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal



#### Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal

### Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



#### Gurken mit Ranch-Dip

318 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1060 kcal, 44g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



#### Kürbiskerne

183 kcal



#### Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal

### Abendessen

1120 kcal, 90g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



#### Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



#### Mais mit Butter

317 kcal

## Day 4

3508 kcal ● 251g Protein (29%) ● 171g Fett (44%) ● 188g Kohlenhydrate (21%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



#### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal



#### Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal

### Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



#### Gurken mit Ranch-Dip

318 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1175 kcal, 59g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



#### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal



#### Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 63g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



#### Kichererbsen- & Grünkohl-Suppe

409 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

## Day 5

3475 kcal ● 231g Protein (27%) ● 172g Fett (45%) ● 175g Kohlenhydrate (20%) ● 77g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



#### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal



#### Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal

### Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Karotten und Hummus

164 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



#### Kung-Pao-Blumenkohl

597 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

547 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



#### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal

## Day 6

3529 kcal ● 215g Protein (24%) ● 191g Fett (49%) ● 164g Kohlenhydrate (19%) ● 73g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

525 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Karotten und Hummus

164 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1145 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



#### Kung-Pao-Blumenkohl

597 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

547 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



#### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal

## Day 7

3477 kcal ● 237g Protein (27%) ● 159g Fett (41%) ● 204g Kohlenhydrate (23%) ● 69g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

525 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Hummus-Toast**

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Karotten und Hummus**

164 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

1095 kcal, 58g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

3 Dose- 741 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

352 kcal

### Abendessen

1095 kcal, 58g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Linsen**

174 kcal



**Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu**

682 kcal



**Gebratener Mais und Limabohnen**

238 kcal

## Getränke

- ☐ **Proteinpulver**  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ **Wasser**  
2 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)
- ☐ **Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Erdbeeren**  
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)
- ☐ **Limettensaft**  
6 EL (mL)
- ☐ **Avocados**  
3 Avocado(s) (620g)

## Fette und Öle

- ☐ **Öl**  
1/3 lbs (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**  
2/3 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
3 1/4 EL (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Mayonnaise**  
3 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
6 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **Balsamicoessig**  
4 TL (mL)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**  
2 TL (2g)
- ☐ **Salz**  
1/2 oz (14g)
- ☐ **Chiliflocken**  
3/4 EL (4g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
4 1/4 g (4g)
- ☐ **frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)
- ☐ **Paprika**  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ **Senf, gelb**  
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)
- ☐ **Apfelessig**  
2 EL (30g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
1/2 EL (5g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**  
13 1/2 mittel (598g)
- ☐ **Butter**  
1/4 Tasse (45g)
- ☐ **Käsestange**  
3 Stange (84g)
- ☐ **Frischer Mozzarella**  
3 oz (85g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Sojasauce**  
3/4 lbs (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**  
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ **Linsen, roh**  
1 3/4 Tasse (344g)
- ☐ **fester Tofu**  
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
1 1/2 Tasse (207g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
3/4 Dose(n) (336g)
- ☐ **Hummus**  
1 1/2 Tasse (330g)
- ☐ **Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sesamsamen**  
5 TL (15g)
- ☐ **Mandeln**  
1/2 lbs (209g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
3 Dose (≈540 g) (1578g)

## Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

## Backwaren

- ☐ **Brot**  
9 Scheibe (288g)

## Andere

- ☐ **vegane Wurst**  
10 Würstchen (1000g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**  
7 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (944g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
12 1/4 Tasse, gehackt (490g)
- ☐ **Frischer Ingwer**  
2/3 oz (24g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**  
5 1/2 Tasse (748g)
- ☐ **Karotten**  
9 1/2 mittel (584g)
- ☐ **Knoblauch**  
12 Zehe(n) (36g)
- ☐ **Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ **Zwiebel**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (119g)
- ☐ **Brokkoli**  
4 Tasse, gehackt (364g)
- ☐ **Kartoffeln**  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- ☐ **Babykarotten**  
48 mittel (480g)
- ☐ **Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
1/2 Tasse (80g)

- ☐ **Gefrorene Beerenmischung**  
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**  
2 TL (7g)
- ☐ **Sesamöl**  
2 EL (mL)
- ☐ **Sriracha-Chilisauce**  
3 1/2 EL (53g)
- ☐ **Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver**  
1/2 TL (1g)

## Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (81g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal ● 29g Protein ● 24g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Wasser

3/4 Tasse (mL)

#### Balsamicoessig

4 TL (mL)

#### Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

#### Tomaten

2 Tasse, gehackt (360g)

#### Ei(er)

8 groß (400g)

#### Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Beerenmischung**  
1/2 Tasse (68g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/3 Tasse(n) (27g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gefrorene Beerenmischung**  
1 1/2 Tasse (204g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (81g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Wasser**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

### Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
2 1/2 Tasse, ganz (360g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Toast

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Hummus**  
10 EL (150g)

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

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 2/3 EL (80g)

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.

### Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)

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.

## Karotten-Pommes

277 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Karotten, geschält**  
3/4 lbs (340g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

## Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal ● 35g Protein ● 42g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (108g)  
**Zitronensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
3 1/2 Tasse, gehackt (135g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 Tasse (216g)  
**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Mandeln**  
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Kale-Blätter**  
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)  
**Chiliflocken**  
3/4 EL (4g)  
**Wasser**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (205g)

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

### 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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Kung-Pao-Blumenkohl

597 kcal ● 20g Protein ● 42g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sesamöl**  
1 EL (mL)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (15g)  
**Apfelessig**  
1 EL (15g)  
**Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver**  
1/4 TL (1g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**geröstete Erdnüsse, gehackt**  
4 EL (37g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sesamöl**  
2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Sriracha-Chilisauce**  
2 EL (30g)  
**Apfelessig**  
2 EL (30g)  
**Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver**  
1/2 TL (1g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**geröstete Erdnüsse, gehackt**  
1/2 Tasse (73g)  
**Blumenkohl, in Röschen zerteilt**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
4 Zoll (2,5 cm) Würfel (20g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen auf einem Backblech mit Speiseöl, Salz und Pfeffer vermengen. 18–22 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Erdnüsse hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten.
4. Sojasauce, Sriracha, Apfelessig und chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver einrühren. 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht reduziert ist.
5. Den gerösteten Blumenkohl in die Pfanne geben und damit vermengen, bis alles gleichmäßig überzogen ist. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

547 kcal ● 7g Protein ● 43g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 1/3 EL, fein gehackt (35g)  
**Limettensaft**  
2 1/3 EL (mL)  
**Oliveöl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/6 Avocado(s) (234g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1/4 Tasse, fein gehackt (70g)  
**Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Oliveöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (4g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2 1/3 Avocado(s) (469g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (287g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 3 Dose

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

#### Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Butter**  
2 TL (9g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

## Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Gurken mit Ranch-Dip

318 kcal ● 4g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ranch-Dressing**

4 EL (mL)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ranch-Dressing**

1/2 Tasse (mL)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

---

## Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**

4 EL (60g)

**Babykarotten**

16 mittel (160g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hummus**

3/4 Tasse (180g)

**Babykarotten**

48 mittel (480g)

1. Karotten mit Hummus servieren.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gebackener Tofu

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



Ergibt 26 2/3 Unze(s)

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

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

### Mais

323 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**  
2 1/3 Tasse (317g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mais mit Butter

317 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (18g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (36g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
2 2/3 Tasse (363g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
3/4 Dose(n) (336g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

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

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Abendessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

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

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

4 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 mittel (122g)

**Brokkoli, gehackt**

2 Tasse, gehackt (182g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

2 Würstchen (200g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

2 TL (7g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

4 mittel (244g)

**Brokkoli, gehackt**

4 Tasse, gehackt (364g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

4 Würstchen (400g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)

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 5

An Tag 7 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

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

682 kcal ● 39g Protein ● 48g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Sriracha-Chilisauce**  
1 1/2 EL (23g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)

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.

## Gebratener Mais und Limabohnen

238 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
1/2 Tasse (80g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
1/2 Tasse (68g)  
**Olivener Öl**  
2 TL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)  
**Wasser**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)  
**Wasser**  
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.