

Meal Plan - 1000 Kalorien vegetarischer 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 1043 kcal ● 91g Protein (35%) ● 33g Fett (28%) ● 82g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Abendessen

330 kcal, 19g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Mittagessen

295 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets- 294 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1024 kcal ● 93g Protein (36%) ● 29g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Abendessen

330 kcal, 19g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Mittagessen

275 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1034 kcal ● 92g Protein (36%) ● 23g Fett (20%) ● 87g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Grünkohl und Eier

95 kcal

Abendessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Pitabrot

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal

Mittagessen

275 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 973 kcal ● 91g Protein (37%) ● 29g Fett (26%) ● 74g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

182 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Mittagessen

245 kcal, 8g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1079 kcal ● 93g Protein (35%) ● 25g Fett (21%) ● 102g Kohlenhydrate (38%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Abendessen

335 kcal, 16g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

Mittagessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteiner Ergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1046 kcal ● 97g Protein (37%) ● 30g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Trauben

29 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Mittagessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteiner Ergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

965 kcal ● 93g Protein (38%) ● 28g Fett (26%) ● 71g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Trauben

29 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Mittagessen

245 kcal, 11g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Tomatensuppe

1/2 Dose- 105 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Trauben
1 Tasse (92g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3/4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Saure Sahne
3/4 EL (9g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
1 3/4 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Ketchup
4 TL (23g)
- ☐ rote Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Tomaten
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (85g)
- ☐ frische Petersilie
2 Stängel (2g)
- ☐ Blumenkohl
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
- ☐ Zucchini
3 groß (969g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
5 1/3 Nuggets (115g)
- ☐ Nährhefe
1/2 oz (17g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- ☐ Wasser
15 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ schwarze Bohnen
3/8 Dose(n) (165g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
3 EL (49g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
- ☐ Rotweinessig
1/4 EL (mL)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)

- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (72g)
- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

Salz

1 1/2 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1/2 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets - 294 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Nuggets

Ketchup
4 TL (23g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
5 1/3 Nuggets (115g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

Öl

1/8 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

frische Petersilie, gehackt

2/3 Stängel (1g)

Tomaten, gehackt

1/6 Roma-Tomate (13g)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/6 Dose(n) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Öl

1/6 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/3 Stängel (1g)

Tomaten, gehackt

1/3 Roma-Tomate (27g)

Gurke, gehackt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/3 Dose(n) (149g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomatensuppe

1/2 Dose - 105 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Nährhefe
1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

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

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Rotweinessig

1/4 TL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

3/8 Dose(n) (165g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 Prise (0g)

Saure Sahne

3/4 EL (9g)

Salsa, stückig

3 EL (49g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist. Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist. Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

182 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/6 Dose(n) (75g)

Tomaten, gehackt

1/6 Roma-Tomate (13g)

frische Petersilie, gehackt

2/3 Stängel (1g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Salz

2 Prise (2g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Blumenkohl

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Zucchini

3 groß (969g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-