

Meal Plan - 1100 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 1147 kcal ● 99g Protein (35%) ● 53g Fett (42%) ● 55g Kohlenhydrate (19%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal

Abendessen

345 kcal, 23g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1154 kcal ● 103g Protein (36%) ● 41g Fett (32%) ● 80g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal

Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

1162 kcal ● 98g Protein (34%) ● 52g Fett (40%) ● 64g Kohlenhydrate (22%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal

Mittagessen

375 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

1108 kcal ● 95g Protein (34%) ● 52g Fett (42%) ● 50g Kohlenhydrate (18%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Frühstücksflocken
97 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Cajun-Tofu
196 kcal



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal

Mittagessen

375 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1093 kcal ● 97g Protein (36%) ● 23g Fett (19%) ● 99g Kohlenhydrate (36%) ● 26g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

160 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Frühstücksflocken

97 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

405 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal



Linsen

116 kcal

Mittagessen

310 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1068 kcal ● 106g Protein (40%) ● 17g Fett (14%) ● 101g Kohlenhydrate (38%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

180 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal

Abendessen

360 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Mittagessen

310 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Zuckerschoten

41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1146 kcal ● 101g Protein (35%) ● 20g Fett (16%) ● 125g Kohlenhydrate (44%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

180 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal

Abendessen

360 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Süßkartoffelpüree

92 kcal

Mittagessen

385 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Tomatensuppe

1 1/2 Dose- 316 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 2/3 mittel (382g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (193g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Fette und Öle

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

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)
- ☐ Frühstücksflocken
1 Portion (30g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)
- ☐ Honig
4 TL (28g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)
- ☐ getrockneter Dill
1 1/4 TL (1g)
- ☐ Rotweinessig
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Salz
4 1/2 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1 1/2 EL (23g)
- ☐ fester Tofu
9 3/4 oz (276g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 EL (8g)
- ☐ Sojasauce
1/2 TL (mL)
- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (427g)
- ☐ Römersalat
1/2 Kopf (344g)
- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (86g)
- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
- ☐ Ketchup
5 TL (28g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Tomaten
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)

- ☐ **Paprika**
1 Prise (1g)
- ☐ **Senf, gelb**
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ **Cajun-Gewürz**
5 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
1/2 Tasse (143g)
- ☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Geröstete Cashews**
1/2 Tasse (69g)
- ☐ **Walnüsse**
2 EL, ohne Schale (13g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1 EL (7g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
1/3 lbs (160g)

Andere

- ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**
3 Scheiben (31g)
 - ☐ **Italienische Gewürzmischung**
4 Prise (2g)
 - ☐ **vegane Wurst**
3 Würstchen (300g)
 - ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
6 2/3 Nuggets (143g)
 - ☐ **Sriracha-Chilisauce**
3/8 EL (6g)
 - ☐ **Nährhefe**
1/2 Tasse (30g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)
Zucker
1 1/2 EL (20g)
Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Frühstücksflocken

97 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1/2 Portion (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.
Hüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

3 Scheiben (31g)

Hummus

1 1/2 EL (23g)

Gurke

2 EL, Scheiben (13g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

Ketchup

5 TL (28g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 1/2 mittel (66g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Paprika

1/2 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/8 klein (9g)

Senf, gelb

1 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 mittel (132g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Paprika

1 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

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

BBQ Blumenkohl-Wings

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Salz

2 Prise (2g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Blumenkohl

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

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.

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Walnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Parmesan

1 EL (5g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Brokkoli, gehackt
1/2 Tasse, gehackt (46g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Würstchen (50g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

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.

Einfacher griechischer Gurkensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Rotweinessig
1/2 TL (mL)
Oliveöl
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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (140g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
getrockneter Dill
1 TL (1g)
Rotweinessig
1 TL (mL)
Oliveöl
1 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Oliveöl, 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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

Öl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sriracha-Chilisauce

3/8 EL (6g)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

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.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken 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.
-