

Meal Plan - 1200 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 1231 kcal ● 92g Protein (30%) ● 50g Fett (37%) ● 80g Kohlenhydrate (26%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

405 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal

Mittagessen

360 kcal, 17g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Veggie-Burger

1 Burger- 275 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1221 kcal ● 99g Protein (32%) ● 48g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

390 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsensuppe

271 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1221 kcal ● 99g Protein (33%) ● 50g Fett (37%) ● 79g Kohlenhydrate (26%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Abendessen

440 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Einfacher Tofu
4 oz- 171 kcal

Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1182 kcal ● 98g Protein (33%) ● 42g Fett (32%) ● 82g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Abendessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1196 kcal ● 90g Protein (30%) ● 20g Fett (15%) ● 142g Kohlenhydrate (47%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal



Couscous
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1176 kcal ● 99g Protein (34%) ● 35g Fett (27%) ● 94g Kohlenhydrate (32%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal



Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Linsen
174 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1189 kcal ● 92g Protein (31%) ● 58g Fett (44%) ● 56g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Linsen

174 kcal



Cajun-Tofu

196 kcal

Mittagessen

425 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
1/4 Stange (24g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Ziegenkäse
1/2 oz (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (419g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)
- ☐ Erdbeeren
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)
- ☐ Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
3 EL (51g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
1 EL, in Scheiben (8g)
- ☐ Zucchini
1 mittel (196g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/8 Dose (51g)
- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (29g)
- ☐ Sellerie, roh
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

Getränke

- ☐ Wasser
17 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
15 1/2 oz (440g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 EL (5g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (2g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
14 EL (168g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Sojasauce
1 EL (mL)
- ☐ Hummus
6 EL (90g)
- ☐ fester Tofu
16 1/2 oz (468g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
4 Prise (2g)
- ☐ Chiasamen
4 Prise (2g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (31g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
10 1/4 g (mL)

- ☐ **Knoblauch**
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ **Karotten**
6 1/4 mittel (381g)
- ☐ **frischer Spinat**
1/8 Tasse(n) (2g)
- ☐ **Tomaten**
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
- ☐ **Gurke**
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ **Blumenkohl**
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Andere

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
1/3 Packung (≈155 g) (48g)
 - ☐ **Veggie-Burger-Patty**
1 Patty (71g)
 - ☐ **Coleslaw-Mischung**
1/2 Tasse (45g)
 - ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**
12 Scheiben (125g)
 - ☐ **Nährhefe**
4 EL (15g)
 - ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
8 Stücke (204g)
 - ☐ **Mandelmehl**
1 EL (7g)
-

- ☐ **Öl**
5 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Barbecue-Soße**
4 EL (72g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

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.

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

1 EL (16g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

2 EL (31g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Ketchup

1 EL (17g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

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 2 und Tag 3 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

Hummus

3 EL (45g)

Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

Hummus

6 EL (90g)

Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Hummus auf das Brot streichen. Die restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)
Ketchup
1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
Ketchup
2 EL (34g)

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

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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Brot

1 Scheibe (32g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Butter

4 Prise (2g)

Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten

2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.\r\nEine Seite jeder Brotscheibe buttern.\r\nDen Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.\r\nDie Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.\r\nDie Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.\r\nDas Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.\r\nNach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.\r\nServieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

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



Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Sesamsamen

4 Prise (2g)

Frühlingszwiebeln

1 EL, in Scheiben (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Chiasamen

4 Prise (2g)

Zucchini, spiralisiert

1 mittel (196g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsensuppe

271 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Oregano (getrocknet)

1 Prise, Blätter (0g)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/8 Dose (51g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Karotten, gewürfelt

1/4 mittel (15g)

frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten

1/8 Tasse(n) (2g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.
Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

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.

Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

fester Tofu

4 oz (113g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

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.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Cajun-Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz

1 1/4 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

3/4 lbs (354g)

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.

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.
-