

Meal Plan - 1300 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 1320 kcal ● 96g Protein (29%) ● 55g Fett (37%) ● 94g Kohlenhydrate (29%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

200 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 201 kcal

Mittagessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Zitronen-Creme-Kichererbsen

233 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

Snacks

220 kcal, 9g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

350 kcal, 34g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal



Pitabrot

1 Pitabrot(e)- 78 kcal



Okra

3/4 Tasse- 30 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1326 kcal ● 98g Protein (30%) ● 63g Fett (43%) ● 73g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Waffeln & Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 201 kcal

Mittagessen

350 kcal, 14g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Crumbles
1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Buttriger Naturreis
125 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Snacks

220 kcal, 9g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

390 kcal, 32g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1272 kcal ● 96g Protein (30%) ● 48g Fett (34%) ● 96g Kohlenhydrate (30%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

145 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal

Mittagessen

350 kcal, 14g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Crumbles
1/2 Tasse(n)- 73 kcal



Buttriger Naturreis
125 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

390 kcal, 32g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
122 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1263 kcal ● 93g Protein (29%) ● 56g Fett (40%) ● 76g Kohlenhydrate (24%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

145 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

280 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Abendessen

450 kcal, 25g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gerösteter Brokkoli
98 kcal



Buffalo-Tofu
355 kcal

Day 5 1332 kcal ● 94g Protein (28%) ● 37g Fett (25%) ● 136g Kohlenhydrate (41%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

145 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfach angebratener Spinat
50 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal

Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Kefir
150 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
182 kcal



Linsen
87 kcal

Abendessen

455 kcal, 23g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 Tender(s)- 286 kcal

Day 6 1334 kcal ● 90g Protein (27%) ● 49g Fett (33%) ● 110g Kohlenhydrate (33%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

175 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal



Karotten und Hummus
82 kcal

Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Kefir
150 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter
4 Salatblatt(s)- 186 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

435 kcal, 18g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Thai-Peanut-Kichererbsen-&-Reis-Bowl
436 kcal

Day 7 1334 kcal ● 90g Protein (27%) ● 49g Fett (33%) ● 110g Kohlenhydrate (33%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

175 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal



Karotten und Hummus
82 kcal

Snacks

190 kcal, 9g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Kefir
150 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

370 kcal, 10g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter
4 Salatblatt(s)- 186 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
127 kcal



Vollkornreis
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal

Abendessen

435 kcal, 18g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Thai-Peanut-Kichererbsen-&-Reis-Bowl
436 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
12 3/4 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
5 Frucht (370g)
- ☐ Zitronensaft
1 3/4 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Ananas in Dosen
4 EL, Stücke (45g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Mandeln
1 oz (25g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
2/3 Packung (ca. 285 g) (194g)
- ☐ Knoblauch
3 1/4 Zehe(n) (10g)
- ☐ Okraschote, gefroren
3/4 Tasse (84g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Tomaten
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (460g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (643g)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 Tasse (100g)
- ☐ fester Tofu
18 1/4 oz (517g)
- ☐ Linsen, roh
2 EL (24g)
- ☐ Sojasauce
1 oz (mL)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Sesamöl
1 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
- ☐ Seitan
4 oz (113g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Backwaren

- ☐ Tiefkühlwaffeln
2 Waffeln (70g)
- ☐ Pita-Brot
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)

- ☐ **Kale-Blätter**
3/4 Tasse, gehackt (30g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
1 Packung (284g)
- ☐ **Gurke**
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)
- ☐ **frische Petersilie**
2/3 Stängel (1g)
- ☐ **Ketchup**
1 1/4 EL (21g)
- ☐ **Römersalat**
8 Blatt innen (48g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
1 EL (6g)
- ☐ **Frischer Koriander**
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ **Babykarotten**
16 mittel (160g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
1 3/4 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1/2 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
2 EL (mL)

- ☐ **Salz**
1/3 oz (9g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
2 Prise (1g)
- ☐ **Zwiebelpulver**
2 Prise (1g)
- ☐ **Cajun-Gewürz**
5 Prise (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1 1/2 Prise (0g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Butter**
3/4 EL (11g)
- ☐ **Ei(er)**
3 groß (150g)
- ☐ **Kefir (aromatisiert)**
3 Tasse (mL)
- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1 Tasse (226g)

Snacks

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**
2 oz (57g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 201 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tiefkühlwaffeln

1 Waffeln (35g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tiefkühlwaffeln

2 Waffeln (70g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Toaste die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Bestreiche die Waffeln mit Erdnussbutter. Optional: Du kannst die Waffel halbieren und zu einem Waffel-Erdnussbutter-Sandwich zusammensetzen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfach angebratener Spinat

50 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Knoblauch, gewürfelt

1/4 Zehe (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

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 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Ananas

93 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Ananas in Dosen, abgetropft
2 EL, Stücke (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Ananas in Dosen, abgetropft
4 EL, Stücke (45g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.
Sie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 EL (30g)
Babykarotten
8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zitronen-Creme-Kichererbsen

233 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Kokosmilch (Dose)

1 1/2 oz (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

1/2 oz (14g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse(n) (120g)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

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.

Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse gekochter Reis



Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Vegane Crumbles

1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel

1/2 Tasse (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

1 Tasse (100g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 TL (5g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
3/4 EL (11g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Taiwanesische Tofu-Salatblätter

4 Salatblatt(s) - 186 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/2 EL, in Stifte geschnitten (3g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, abgetupft & zerbrösel

2 1/2 oz (71g)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, abgetupft & zerbrösel

5 oz (142g)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

1 EL (6g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.
3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.
4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.
5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Tomaten
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Tomaten
1 Pint, Kirschtomaten (298g)
Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 TL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

Klementinen
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
3 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Seitan
4 oz (113g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

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.

Okra

3/4 Tasse - 30 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse

Okraschote, gefroren

3/4 Tasse (84g)

1. Gefrorene Okra in einen Topf geben.
2. Mit Wasser bedecken und 3 Minuten kochen lassen.
3. Abtropfen lassen und nach Geschmack würzen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Salz
3/4 Prise (0g)
Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
Olivenöl
1 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Gerösteter Brokkoli

98 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli
1 Packung (284g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Zwiebelpulver
2 Prise (1g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce
2 1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.
-

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Thai-Peanut-Kichererbsen-&-Reis-Bowl

436 kcal ● 18g Protein ● 16g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollkornreis (brauner Reis)

2 EL (24g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Sesamöl

1/2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Frischer Koriander

1 EL, gehackt (3g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Sesamöl

1 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Frischer Koriander

2 EL, gehackt (6g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

1. Braunen Reis mit der angegebenen Wassermenge nach Packungsanweisung kochen. Mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
2. Die Erdnusssauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und eine Prise Salz vermengen. Einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen und rühren, bis eine glatte, saucige Konsistenz entsteht.
3. Die Kichererbsen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den braunen Reis mit Kichererbsen, Gurke und Koriander toppen. Die Erdnusssauce darüberträufeln und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-