

Meal Plan - 1400-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 1396 kcal ● 91g Protein (26%) ● 52g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Mittagessen

440 kcal, 14g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Schwarze-Bohnen-Quesadillas

213 kcal



Tortilla-Chips

141 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Abendessen

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



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1338 kcal ● 104g Protein (31%) ● 48g Fett (32%) ● 105g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Abendessen

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



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(n)- 288 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Day 3 1449 kcal ● 101g Protein (28%) ● 42g Fett (26%) ● 150g Kohlenhydrate (41%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal

Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1438 kcal ● 96g Protein (27%) ● 27g Fett (17%) ● 186g Kohlenhydrate (52%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Snacks

180 kcal, 2g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Popcorn

3 Tassen- 121 kcal



Apfelmus

57 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Tomatensuppe

1 1/2 Dose- 316 kcal

Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1358 kcal ● 114g Protein (34%) ● 40g Fett (26%) ● 107g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Snacks

180 kcal, 2g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Popcorn

3 Tassen- 121 kcal



Apfelmus

57 kcal

Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 52g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (29%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1/2 Sandwich(s)- 279 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g Protein (25%) ● 73g Fett (46%) ● 84g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1/2 Sandwich(s)- 279 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Abendessen

440 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Linsen
87 kcal



Buffalo-Tofu
355 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**
1/2 Glas (ca. 680 g) (363g)
- Salsa**
1 EL (16g)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- Pesto**
1 EL (16g)
- Frank's RedHot Sauce**
2 3/4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- Ziegenkäse**
5 oz (142g)
- Vollmilch**
4 1/4 Tasse(n) (mL)
- Butter**
2 3/4 EL (39g)
- Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**
6 EL (105g)
- Käse**
2 1/4 oz (63g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini**
3 groß (969g)
- Edamame, gefroren, geschält**
4 EL (30g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
1 Rote Bete(n) (50g)
- Ketchup**
3 1/3 EL (57g)
- Süßkartoffeln**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Karotten**
3 1/3 mittel (203g)
- Brokkoli**
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- Kartoffeln**
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (177g)
- Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- Römersalat**
1 Herzen (500g)
- rote Zwiebel**
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit**
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- Avocados**
1/3 Avocado(s) (63g)
- Apfelmus**
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen**
3 EL (43g)

Andere

- Kakaopulver**
1 1/2 EL (9g)
- Gemischte Blattsalate**
5 3/4 Tasse (173g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**
13 1/3 Stücke (340g)
- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**
6 Tasse, gepoppt (66g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
1 Behälter (150g)
- Italienische Gewürzmischung**
2 Prise (1g)
- vegane Wurst**
1/2 Würstchen (50g)

Fette und Öle

- Öl**
1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
1/2 EL (mL)
- Salatdressing**
1/4 lbs (mL)
- Ranch-Dressing**
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- schwarze Bohnen**
1/8 Dose(n) (55g)
- vegetarische Burgerkrümel**
4 Tasse (400g)
- Linsen, roh**
2 EL (24g)
- fester Tofu**
1/2 lbs (198g)

Getränke

- Wasser**
11 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver**
12 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (380g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**
2 3/4 EL (31g)
- ungekochte trockene Pasta**
4 oz (114g)

Backwaren

- Bagel**
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (209g)
 - Wezentortillas**
1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)
 - Naan-Brot**
1 Stück(e) (90g)
 - Brot**
2 Scheibe (64g)
-

Snacks

- Tortilla-Chips**
1 oz (28g)

Gewürze und Kräuter

- getrockneter Dill**
1 TL (1g)
- Salz**
1/4 Prise (0g)

Frühstück 1 ↗

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

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.)
(498g)

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)

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ○ 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiasamen

1 EL (14g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 EL (35g)

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Chiasamen

3 EL (43g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Kakaopulver

1 1/2 EL (9g)

Avocados

1 1/2 Scheiben (38g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

6 EL (105g)

Proteinpulver

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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)

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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 (\varnothing 9–10 cm)
(53g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (\varnothing 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und
servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Schwarze-Bohnen-Quesadillas

213 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Käse

1 EL, gerieben (7g)

Wezentortillas

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(25g)

Salsa, geteilt

1 EL (16g)

Öl

1/4 TL (mL)

**schwarze Bohnen, abgetropft und
abgespült**

1/8 Dose(n) (55g)

Avocados, reif

1/8 Avocado(s) (25g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaltbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Tortilla-Chips

1 oz (28g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
1 Rote Bete(n) (50g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
6 2/3 Stücke (170g)
Ketchup
5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)
Ketchup
1/4 Tasse (57g)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



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)

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 gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Pesto
1/2 EL (8g)
Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Tomaten
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
Butter, weich
1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Pesto
1 EL (16g)
Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Butter, weich
1 EL (14g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Gemischter Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)
Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel ($\approx 6,4$ 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

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

Für eine einzelne Mahlzeit:



Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter

1/4 EL (4g)

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (104g)

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

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Popcorn

3 Tassen - 121 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
3 Tasse, gepoppt (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
1 TL (1g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälften(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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

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

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

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.

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.

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.