

Meal Plan - 1500-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 1521 kcal ● 125g Protein (33%) ● 47g Fett (28%) ● 122g Kohlenhydrate (32%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

440 kcal, 26g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Linsen

174 kcal

Day 2 1531 kcal ● 119g Protein (31%) ● 53g Fett (31%) ● 114g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

450 kcal, 20g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal

Day 3 1438 kcal ● 102g Protein (28%) ● 49g Fett (31%) ● 122g Kohlenhydrate (34%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

435 kcal, 15g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Caesar-Pasta-Salat

288 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

450 kcal, 20g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal

Day 4 1536 kcal ● 94g Protein (25%) ● 44g Fett (26%) ● 164g Kohlenhydrate (43%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kefir

150 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Trauben

58 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

Mittagessen

435 kcal, 15g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Caesar-Pasta-Salat

288 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1506 kcal ● 114g Protein (30%) ● 32g Fett (19%) ● 165g Kohlenhydrate (44%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

275 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kefir

150 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Trauben

58 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

Mittagessen

405 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1468 kcal ● 112g Protein (30%) ● 40g Fett (25%) ● 138g Kohlenhydrate (38%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

405 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

490 kcal, 17g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos

2 Taco(s)- 417 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Day 7 1528 kcal ● 106g Protein (28%) ● 38g Fett (22%) ● 159g Kohlenhydrate (42%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

Abendessen

490 kcal, 17g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos

2 Taco(s)- 417 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Zwiebel**
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)
- ☐ **Tomaten**
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ **Blumenkohl**
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
2/3 lbs (320g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1/6 Bund (28g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1 klein (70g)
- ☐ **Gurke**
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ **Paprika**
1 mittel (119g)
- ☐ **Frischer Koriander**
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ **frische Petersilie**
3/4 Stängel (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Limettensaft**
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**
2 Avocado(s) (436g)
- ☐ **Fruchtsaft**
32 fl oz (mL)
- ☐ **Trauben**
2 Tasse (184g)
- ☐ **Äpfel**
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ **Nektarine**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Fette und Öle

- ☐ **Olivenöl**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Öl**
1 oz (mL)
- ☐ **Caesar-Dressing**
2 3/4 EL (39g)
- ☐ **Salatdressing**
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**
5 groß (250g)
- ☐ **Parmesan**
4 TL (8g)
- ☐ **Vollmilch**
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Kefir (aromatisiert)**
2 Tasse (mL)
- ☐ **Butter**
1 EL (14g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
2 2/3 EL (47g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter Joghurt**
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
3 Scheibe (96g)
- ☐ **Bagel**
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- ☐ **Maistortillas**
4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ **Wasser**
5/6 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
4 EL (72g)
- ☐ **Hot Sauce**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Apfelessig**
1/4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Linsen, roh**
4 EL (48g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 1/4 Dose(n) (560g)
- ☐ **Hummus**
1/3 Tasse (81g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
2/3 Dose(n) (293g)

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

Andere

- ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
 - ☐ **Nährhefe**
4 EL (15g)
 - ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
3 Behälter (450g)
 - ☐ **Teriyaki-Soße**
1/3 lbs (mL)
 - ☐ **Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)
-

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
2/3 Tasse (119g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
2 3/4 oz (76g)
- ☐ **Seitan**
9 1/2 oz (269g)

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.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kefir

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

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.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)
Butter
1 EL (14g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
3/4 EL, fein gehackt (11g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/2 Prise (1g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
3/8 Avocado(s) (75g)
Tomaten, gewürfelt
3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

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.

Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caesar-Pasta-Salat

288 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
1 1/3 oz (38g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Olivenöl
1/4 TL (mL)
Kale-Blätter
1/8 Bund (14g)
Parmesan
2 TL (4g)
Caesar-Dressing
4 TL (20g)
Salz
2/3 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Kale-Blätter
1/6 Bund (28g)
Parmesan
4 TL (8g)
Caesar-Dressing
2 2/3 EL (39g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben, vollständig abkühlen lassen.
2. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
3. Tomaten mit Olivenöl vermengen und auf ein Backblech legen. 8–10 Minuten backen, bis sie weich sind und aufplatzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Grünkohl in Stücke reißen und zur abgekühlten Pasta geben.
5. Tomaten, Salz und Pfeffer zur Pasta geben und vermengen.
6. Die Schüssel kühlen.
7. Mit Parmesan und Dressing servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl
3/8 TL (mL)
Teriyaki-Soße
2 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)
Langkorn-Weißreis
1 EL (12g)
Seitan, in Streifen geschnitten
1 1/2 oz (43g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
Apfelessig
1/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (112g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/8 klein (9g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
frische Petersilie, gehackt
3/4 Stängel (1g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

2 1/2 EL (41g)

Paprika

1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

1/3 Tasse (81g)

Paprika

1 mittel (119g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

10 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Linsen

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



Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Weißer Reis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

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.

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Öl

1/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und 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.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos

2 Taco(s) - 417 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maistortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (52g)

Hot Sauce

1/4 EL (mL)

Wasser

4 TL (mL)

Oregano (getrocknet)

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 TL (23g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/3 Avocado(s) (67g)

Frischer Koriander, gehackt

2 TL, gehackt (2g)

schwarze Bohnen, abgetropft & abgspült

1/3 Dose(n) (146g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maistortillas

4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Wasser

2 2/3 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/3 TL, Blätter (0g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 2/3 EL (47g)

Limettensaft

2 2/3 TL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Avocados, in Scheiben geschnitten

2/3 Avocado(s) (134g)

Frischer Koriander, gehackt

4 TL, gehackt (4g)

schwarze Bohnen, abgetropft & abgspült

2/3 Dose(n) (293g)

1. Die Crema herstellen, indem griechischen Joghurt, Limettensaft, die Hälfte des Öls, die Hälfte des Korianders und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermisch werden. Beisestellen.
2. Schwarze Bohnen, Oregano, Wasser, scharfe Sauce, das restliche Öl und etwas Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind, 3–5 Minuten.
3. Hitze ausschalten. Etwa 75 % der Bohnen mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
4. Bohnen auf Tortillas verteilen. Mit Avocado, Crema und dem restlichen Koriander toppen. Servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen 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.
-