

Meal Plan - 1600 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 1621 kcal ● 100g Protein (25%) ● 55g Fett (30%) ● 158g Kohlenhydrate (39%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Chili-Käse-Omelett
217 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Brezeln
165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

465 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta
316 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

500 kcal, 14g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis
264 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Day 2 1572 kcal ● 107g Protein (27%) ● 45g Fett (26%) ● 164g Kohlenhydrate (42%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Chili-Käse-Omelett
217 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Brezeln
165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

465 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta
316 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

455 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Day 3 1586 kcal ● 111g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rührei
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos
1 Taco(s)- 175 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 Tender(s)- 343 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cajun-Tofu
196 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
289 kcal

Day 4 1586 kcal ● 111g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cajun-Tofu

196 kcal



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

289 kcal

Day 5 1609 kcal ● 125g Protein (31%) ● 63g Fett (35%) ● 105g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

490 kcal, 29g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

520 kcal, 38g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Day
6

1650 kcal ● 106g Protein (26%) ● 54g Fett (30%) ● 137g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

490 kcal, 29g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

490 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Day
7

1646 kcal ● 107g Protein (26%) ● 56g Fett (31%) ● 129g Kohlenhydrate (31%) ● 49g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

485 kcal, 30g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap
1 Wrap(s)- 472 kcal



Karottensticks
1/2 Karotte(n)- 14 kcal

Abendessen

490 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ Erdnussbutter
1/4 Tasse (56g)
- ☐ Kidneybohnen
1/4 Dose (112g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Tempeh
10 oz (284g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
- ☐ Tomatenmark
1/2 EL (8g)
- ☐ Karotten
1 mittel (61g)
- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (100g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (360g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (79g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Paprika
1/2 klein (37g)

Getränke

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

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Cheddar
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Orange
6 Orange (924g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Süßwaren

- ☐ Honig
4 TL (28g)

Snacks

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
2 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 TL (2g)
- ☐ Chiliflocken
1 Prise (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
- ☐ Salz
4 Prise (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (\approx 540 g) (1578g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chili-Käse-Omelett

217 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Chilipulver
4 Prise (1g)
gemahlener Koriander
4 Prise (1g)
Cheddar
1 EL, geraspelt (7g)
Ei(er), geschlagen
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Chilipulver
1 TL (3g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
Cheddar
2 EL, geraspelt (14g)
Ei(er), geschlagen
4 groß (200g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.
Das Omelett zusammenklappen und servieren.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ballaststoffreiches Müsli

2/3 Tasse (40g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ballaststoffreiches Müsli

1 1/3 Tasse (80g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

1 oz (32g)

Linsen, roh

3 EL (36g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/4 Dose (101g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Paprika

1 Prise (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

Öl

1/6 TL (mL)

Tomatenmark

1/4 EL (4g)

Karotten, gehackt

1/4 mittel (15g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Zwiebel, gewürfelt

1/8 groß (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

2 1/4 oz (64g)

Linsen, roh

6 EL (72g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/2 Dose (203g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Paprika

2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Öl

3/8 TL (mL)

Tomatenmark

1/2 EL (8g)

Karotten, gehackt

1/2 mittel (31g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 groß (38g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und 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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

Ketchup

3 EL (51g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Öl

1/2 TL (mL)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Karottensticks

1/2 Karotte(n) - 14 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Karotte(n)

Karotten

1/2 mittel (31g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

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

Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s) - 175 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cheddar
4 EL, gerieben (28g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.
-

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

264 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Tomaten, gehackt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgspült

1/4 Dose (112g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich sind, etwa 10 Minuten.
3. Tomaten, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken verwenden. Umrühren und die Gewürze etwa 1 Minute anrösten.
4. Kidneybohnen, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen. Erdnussbutter im Wasser auflösen und zu einer saucenartigen Konsistenz rühren. Weitere 5–8 Minuten kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind und die Sauce blubbert.
5. Reis auf einen Teller geben und das Curry darauf verteilen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Orange(n)

Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

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



Ergibt 6 2/3 Nuggets

Ketchup

5 TL (28g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

289 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
Olivenöl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Salz
4 Prise (2g)
Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)
Olivenöl
2 2/3 EL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 EL (mL)
Apfelessig
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

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

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
fester Tofu
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)

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.

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.
-