

# Meal Plan - 1800-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** 1807 kcal ● 119g Protein (26%) ● 58g Fett (29%) ● 173g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Belizischer Reis & Bohnen**

362 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**

117 kcal



**Chik'n-Stir-Fry**

427 kcal

**Day 2** 1807 kcal ● 119g Protein (26%) ● 58g Fett (29%) ● 173g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

### Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Belizischer Reis & Bohnen**

362 kcal



**Milch**

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

### Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**

117 kcal



**Chik'n-Stir-Fry**

427 kcal

**Day 3** 1790 kcal ● 123g Protein (27%) ● 75g Fett (38%) ● 126g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

### Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Linsen**

231 kcal



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal

### Abendessen

540 kcal, 30g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 Dose- 247 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**

292 kcal

**Day 4** 1785 kcal ● 126g Protein (28%) ● 65g Fett (33%) ● 137g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Karotten und Hummus**  
123 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
170 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Linsen**  
231 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

### Abendessen

540 kcal, 30g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal

---

**Day 5** 1813 kcal ● 131g Protein (29%) ● 66g Fett (33%) ● 138g Kohlenhydrate (30%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Karotten und Hummus**  
123 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
170 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

540 kcal, 44g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree**  
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

### Abendessen

600 kcal, 24g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**  
451 kcal

**Day 6** 1769 kcal ● 159g Protein (36%) ● 37g Fett (19%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

285 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

175 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
137 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Linsen**  
289 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal

## Abendessen

600 kcal, 24g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**  
451 kcal

**Day 7** 1775 kcal ● 170g Protein (38%) ● 44g Fett (22%) ● 149g Kohlenhydrate (34%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

285 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

## Snacks

175 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
137 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Linsen**  
289 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal

## Abendessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange  
5 Orange (770g)
- ☐ Erdbeeren  
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Zitronensaft  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Klementinen  
2 Frucht (148g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
6 EL (mL)
- ☐ Mandeln  
2 oz (58g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/2 Tasse (140g)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz  
3 Prise (2g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (107g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
21 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)

## Andere

- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1/2 lbs (213g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
2 TL (10g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
1 Tasse (128g)
- ☐ vegane Wurst  
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
6 Stücke (153g)

## Fette und Öle

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

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ Sojasauce  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Kidneybohnen  
1/2 Dose (224g)
- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (360g)
- ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)
- ☐ Hummus  
1/2 lbs (252g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (168g)
  - ☐ Tomaten  
14 EL Cherrytomaten (130g)
  - ☐ frische Petersilie  
5/6 Bund (17g)
  - ☐ Paprika  
3 1/2 mittel (417g)
  - ☐ Karotten  
4 1/2 mittel (272g)
  - ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
  - ☐ Rote Paprika  
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)
  - ☐ Kale-Blätter  
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)
  - ☐ Babykarotten  
24 mittel (240g)
  - ☐ Ketchup  
1 1/2 EL (26g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Karotten und Hummus

123 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
3 EL (45g)  
**Babykarotten**  
12 mittel (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
6 EL (90g)  
**Babykarotten**  
24 mittel (240g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal  14g Protein  3g Fett  13g Kohlenhydrate  0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kokosmilch (Dose)

3 EL (mL)

#### Kidneybohnen, abgetropft

1/4 Dose (112g)

#### Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

#### Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

#### Rote Paprika, gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

#### Kidneybohnen, abgetropft

1/2 Dose (224g)

#### Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Rote Paprika, gehackt

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.  
Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.  
Servieren.

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2/3 Prise (0g)

**Linsen, roh, ab gespült**

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Linsen, roh, ab gespült**

2/3 Tasse (128g)

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.

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

4 TL (mL)

**fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 2/3 EL (mL)

**fester Tofu**

1 lbs (454g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

#### Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

## 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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

**Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**

1/3 Tasse (81g)

**Paprika**

1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**

2/3 Tasse (162g)

**Paprika**

2 mittel (238g)

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

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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

### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/4 Tasse (53g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/4 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/4 lbs (106g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
3/4 mittel (89g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (107g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
2 1/2 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/2 lbs (213g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/2 mittel (179g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Linsen, roh

3 EL (36g)

#### Zitronensaft

3/4 EL (mL)

#### Mandeln

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (45g)

#### Chiliflocken

3 Prise (1g)

#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

#### Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsen, roh

6 EL (72g)

#### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Mandeln

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

2 1/4 Tasse, gehackt (90g)

#### Chiliflocken

1/4 EL (1g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

#### Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

451 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

#### Sriracha-Chilisauce

1 TL (5g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

#### frische Petersilie, gehackt

2 EL, gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

#### Sriracha-Chilisauce

2 TL (10g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 klein (70g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 Dose(n) (448g)

#### frische Petersilie, gehackt

4 EL, gehackt (15g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Knusprige chik'n-Tender

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



Ergibt 6 Tender(s)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

#### Ketchup

1 1/2 EL (26g)

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