

Meal Plan - 1900-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 1915 kcal ● 154g Protein (32%) ● 63g Fett (30%) ● 159g Kohlenhydrate (33%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Eiweiß- & Salsa-Wrap
1 Wrap(s)- 305 kcal

Mittagessen

615 kcal, 52g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen
347 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



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

Abendessen

540 kcal, 22g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tofu
355 kcal



Farro
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1965 kcal ● 127g Protein (26%) ● 78g Fett (36%) ● 156g Kohlenhydrate (32%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 23g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Eiweiß- & Salsa-Wrap
1 Wrap(s)- 305 kcal

Mittagessen

595 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



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

Abendessen

610 kcal, 22g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis
529 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1888 kcal ● 119g Protein (25%) ● 90g Fett (43%) ● 117g Kohlenhydrate (25%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Mittagessen

615 kcal, 27g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
393 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Snacks

175 kcal, 7g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfelmus
114 kcal



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

Abendessen

610 kcal, 22g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis
529 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1872 kcal ● 120g Protein (26%) ● 101g Fett (49%) ● 97g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Snacks

175 kcal, 7g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfelmus
114 kcal



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

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

615 kcal, 27g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
393 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

595 kcal, 23g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza
475 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Day 5

1909 kcal ● 126g Protein (26%) ● 69g Fett (33%) ● 145g Kohlenhydrate (30%) ● 51g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Ei in einer Aubergine
241 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Trauben
39 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

565 kcal, 25g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais
1/2 Quesadilla(s)- 332 kcal

Abendessen

615 kcal, 29g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Taco-Pizza mit schwarzen Bohnen & Tofu
1 Taco-Pizza(s)- 616 kcal

Day 6 1898 kcal ● 169g Protein (36%) ● 64g Fett (30%) ● 129g Kohlenhydrate (27%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Trauben

39 kcal

Mittagessen

605 kcal, 48g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal



Linsen

260 kcal

Abendessen

550 kcal, 44g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1898 kcal ● 169g Protein (36%) ● 64g Fett (30%) ● 129g Kohlenhydrate (27%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Trauben

39 kcal

Mittagessen

605 kcal, 48g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal



Linsen

260 kcal

Abendessen

550 kcal, 44g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Eiklar
1 Tasse (243g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
10 oz (283g)
- ☐ Butter
1 1/4 EL (18g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ geriebener Mozzarella
6 EL (32g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (56g)
- ☐ Mexikanische Käsemischung
3 EL, gerieben (21g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1/4 Glas (116g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (193g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Naan-Brot
3/4 Stück(e) (68g)
- ☐ Maistortillas
3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (78g)
- ☐ Brötchen
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

Fette und Öle

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
- ☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/8 oz (4g)
- ☐ Balsamicoessig
5 TL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ Chilipulver
4 Prise (1g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)
- ☐ Honig
4 TL (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
8 mittel (486g)
- ☐ Römersalat
1/2 Herzen (250g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (543g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (195g)
- ☐ Knoblauch
11 3/4 Zehe(n) (35g)
- ☐ Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 TL (4g)
- ☐ Aubergine
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Ganzkörniger Mais
1/8 Dose (ca. 310 g) (24g)
- ☐ grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Kidneybohnen
1 Dose (448g)
- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)
- ☐ schwarze Bohnen
5/8 Dose(n) (274g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

Andere

- ☐ Farro
4 EL (52g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)
- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Eiweiß- & Salsa-Wrap

1 Wrap(s) - 305 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiklar

1/2 Tasse (122g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

2 EL (28g)

Salsa

1 1/2 EL (27g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

1 Tasse (243g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Salsa

3 EL (54g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

1. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiße in die Pfanne gießen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße zur Hälfte wenden oder verrühren, bis sie gar sind. Vom Herd nehmen. Hüttenkäse und Salsa auf der Tortilla verteilen. Die gekochten Eier daraufgeben, die Tortilla falten und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Ei in einer Aubergine

241 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

Öl

2 EL (mL)

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 224 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Wasser

2 TL (mL)

Cheddar

3 EL, geraspelt (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Wasser

4 TL (mL)

Cheddar

6 EL, geraspelt (42g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaf-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

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)

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

1 EL (14g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

gefrorener Blumenkohlreis

3/4 Tasse, zubereitet (128g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 TL (3g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

5 oz (142g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Öl

3 EL (mL)

Sesamsamen

2 TL (6g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Kichererbsensalat

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



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!

Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais

1/2 Quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Quesadilla(s)
Mexikanische Käsemischung
3 EL, gerieben (21g)
Olivenöl
1/4 TL (mL)
Salsa
1/2 EL (8g)
Butter
1/4 EL (4g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
Ganzkörniger Mais, abgetropft
1/8 Dose (ca. 310 g) (24g)
schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
1/8 Dose(n) (55g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Bohnen und Mais einrühren, dann die Salsa hinzufügen; gut vermischen. Kochen, bis alles durchgewärmt ist, etwa 3 Minuten.
Etwas Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Eine Tortilla in die Pfanne legen, gleichmäßig mit Käse bestreuen und etwas von der Bohnenmischung darauf geben. Eine weitere Tortilla darauflegen, goldbraun braten, dann wenden und die andere Seite garen. Bei Bedarf mehr Butter schmelzen und mit den restlichen Tortillas und der Füllung wiederholen.
Hinweis: Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Zum Essen die Bohnenmischung in der Mikrowelle erwärmen und bei Schritt 2 weitermachen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
3/4 Tasse (144g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffelchips
15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(488g)

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

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

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.
-

Trauben

39 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
2/3 Tasse (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tassen (gekocht)

Farro

4 EL (52g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

529 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten, gehackt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, gewürfelt

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Tomaten, gehackt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauch, gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

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 Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Fladenbrot-Margherita-Pizza

475 kcal ● 16g Protein ● 26g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Naan-Brot

3/4 Stück(e) (68g)

geriebener Mozzarella

6 EL (32g)

frischer Basilikum

4 1/2 Blätter (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Tomaten, dünn geschnitten

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

Knoblauch, fein gewürfelt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Taco-Pizza mit schwarzen Bohnen & Tofu

1 Taco-Pizza(s) - 616 kcal ● 29g Protein ● 18g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Ergibt 1 Taco-Pizza(s)

Maistortillas

3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)
(78g)

Salsa

3 EL (54g)

Cheddar

2 EL, geraspelt (14g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, abgetupft & paniert

2 1/2 oz (71g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. In einer Pfanne Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und 5–7 Minuten garen, bis sie weich ist. Chili-Pulver, die Hälfte des Knoblauchs und die Hälfte des Kreuzkümmels einrühren und 1 Minute lang anbraten, bis es duftet.
3. Den zerbröselten Tofu hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 4–6 Minuten braten, bis der Tofu beginnt, knusprig zu werden. Nur die Hälfte der Salsa einrühren, dann vom Herd nehmen und abdecken, damit es warm bleibt.
4. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die schwarzen Bohnen, den restlichen Knoblauch, den restlichen Kreuzkümmel, Wasser, Salz und Pfeffer kombinieren. Die Bohnen mit einer Gabel zerdrücken und 3–5 Minuten erhitzen, bis sie durchgewärmt sind und nur noch wenige ganze Bohnen übrig bleiben.
5. Auf ein Backblech eine Tortilla pro Pizza legen. Eine gleichmäßige Schicht Bohnenmus darauf verstreichen, dann eine zweite Tortilla darauf legen. Die Tofu-Mischung auf der zweiten Schicht verteilen und mit einer dritten Tortilla abschließen.
6. Mit der restlichen Salsa und Käse toppen. 8–10 Minuten backen, bis der

Käse geschmolzen ist und die Tortilla-Ränder knusprig werden. Servieren und genießen!

7. Meal-Prep-Tipp: Bereite die Tofu- und Bohnenmischung in größeren Mengen vor und lagere sie getrennt in luftdichten Behältern im Kühlschrank für bis zu 3–4 Tage. Zum Essen einfach die Füllungen erwärmen, die Pizzen zusammenstellen und im Ofen erhitzen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-