

# Meal Plan - 2000-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** 2004 kcal ● 131g Protein (26%) ● 38g Fett (17%) ● 241g Kohlenhydrate (48%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

355 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

## Snacks

215 kcal, 8g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Datteln

1/4 Tasse- 154 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

580 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal



Mais

231 kcal

## Abendessen

630 kcal, 33g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal

## Day

2

1956 kcal ● 128g Protein (26%) ● 46g Fett (21%) ● 210g Kohlenhydrate (43%) ● 49g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

355 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal



**Einfache Spiegeleier**  
1 Ei- 80 kcal

### Snacks

215 kcal, 8g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Datteln**  
1/4 Tasse- 154 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

530 kcal, 29g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal

### Abendessen

630 kcal, 33g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 Tasse(n)- 97 kcal

## Day 3

2005 kcal ● 131g Protein (26%) ● 69g Fett (31%) ● 188g Kohlenhydrate (38%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

### Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 408 kcal

### Abendessen

655 kcal, 25g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



**Banane**  
3 Banane(n)- 350 kcal

**Day 4** 1953 kcal ● 130g Protein (27%) ● 68g Fett (32%) ● 172g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 408 kcal

## Abendessen

600 kcal, 25g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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

**Day 5** 2009 kcal ● 131g Protein (26%) ● 65g Fett (29%) ● 199g Kohlenhydrate (40%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Toast mit Butter**  
2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Snacks

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Geröstete Kichererbsen**  
1/4 Tasse- 138 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

600 kcal, 26g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**General Tso's Tofu**  
490 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Abendessen

600 kcal, 25g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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

**Day 6** 2035 kcal ● 136g Protein (27%) ● 74g Fett (33%) ● 171g Kohlenhydrate (34%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Pfirsich**  
2 Pfirsich- 132 kcal



**Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei**  
234 kcal

## Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Sellerie mit Ranch-Dip**  
148 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

600 kcal, 26g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**General Tso's Tofu**  
490 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Abendessen

560 kcal, 32g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Pitabrot**  
1 Pitabrot(e)- 78 kcal



**Curry-Kichererbsensalat**  
483 kcal

**Day 7** 2020 kcal ● 150g Protein (30%) ● 68g Fett (30%) ● 156g Kohlenhydrate (31%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Pfirsich**  
2 Pfirsich- 132 kcal



**Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei**  
234 kcal

## Snacks

290 kcal, 9g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Sellerie mit Ranch-Dip**  
148 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 40g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 Dose- 494 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

## Abendessen

560 kcal, 32g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Pitabrot**  
1 Pitabrot(e)- 78 kcal



**Curry-Kichererbsensalat**  
483 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  
17 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Birnen  
2 mittel (356g)
- entsteinte Datteln (Medjool)  
1/2 Tasse (100g)
- Banane  
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- Pfirsich  
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- Zitronensaft  
3 EL (mL)
- Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)
- Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1/2 Tasse (41g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
5 groß (250g)
- geriebener Mozzarella  
1 oz (28g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)
- Käse  
1 Tasse, gerieben (113g)
- Butter  
2 EL (27g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2/3 Tasse (198g)
- Käsestange  
2 Stange (56g)

## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Blumenkohl  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
2 Tasse (270g)
- Gefrorene Maiskörner  
1 2/3 Tasse (227g)
- Ketchup  
4 TL (23g)
- Pilze  
3 oz (85g)
- Zwiebel  
1 1/3 klein (93g)
- frische Petersilie  
1/3 Tasse, gehackt (20g)
- Frischer Ingwer  
4 EL (24g)
- Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)
- Sellerie, roh  
1/2 Bund (291g)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
1/4 Tasse (36g)
- Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
1 2/3 lbs (765g)
- Tempeh  
4 oz (113g)
- Kichererbsen, konserviert  
3 Dose(n) (1269g)
- Sojasauce  
4 TL (mL)
- Erdnussbutter  
2 EL (32g)

## Süßwaren

- Honig  
2 TL (14g)
- Zucker  
2 EL (26g)

## Backwaren

- Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)
- Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)

- Brot**  
2/3 lbs (320g)
- Pita-Brot**  
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Barbecue-Soße**  
1 Tasse (286g)
- Pizzasoße**  
1 1/2 EL (24g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

- Sonnenblumenkerne**  
1 3/4 oz (50g)

## **Gewürze und Kräuter**

- Salz**  
1 TL (6g)
- Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)
- Apfelessig**  
2 EL (30g)
- Currypulver**  
1/2 EL (3g)

## **Andere**

- Nährhefe**  
2 1/4 oz (64g)
  - Gemischte Blattsalate**  
3 Packung (≈155 g) (453g)
  - Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 1/3 Stücke (136g)
  - Geröstete Kichererbsen**  
3/4 Tasse (85g)
  - Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (13g)
  - Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

### 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 2 Mahlzeiten:

Ei(er)  
2 groß (100g)  
Öl  
1/2 TL (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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)  
3 groß (150g)

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.

### Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Butter**

2 TL (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Butter**

2 EL (27g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Schoko-Erdnuss-Protein-Haferbrei

234 kcal ● 18g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

4 EL (20g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Haferflocken (zarte Haferflocken)**

1/2 Tasse (41g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Haferflocken und Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.  
Wenn fertig, Proteinpulver und Erdnussbutter einrühren.  
Servieren.

# Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

## Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tofu-Planken

**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Maisstärke**  
1/2 EL (4g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Pizzasoße**  
1 1/2 EL (24g)  
**geriebener Mozzarella**  
1 oz (28g)  
**fester Tofu, abgetupft**  
1/2 lbs (198g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

## Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**  
1 2/3 Tasse (227g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



#### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

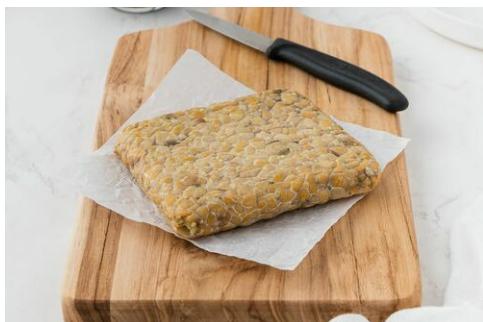
#### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Tempeh

4 oz (113g)

#### Öl

2 TL (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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

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

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Käse**

1/2 Tasse, gerieben (57g)

**Pilze**

1 1/2 oz (43g)

**Rosmarin, getrocknet**

2 Prise (0g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Käse**

1 Tasse, gerieben (113g)

**Pilze**

3 oz (85g)

**Rosmarin, getrocknet**

4 Prise (1g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### General Tso's Tofu

490 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 EL (12g)  
**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Apfelessig**  
1 EL (15g)  
**Maisstärke**  
2 EL (16g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
4 TL (mL)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
4 EL (24g)  
**Zucker**  
2 EL (26g)  
**Apfelessig**  
2 EL (30g)  
**Maisstärke**  
4 EL (32g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 1/4 lbs (567g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koch, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. 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 5 ↗

An Tag 7 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

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

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Sonnenblumenkerne

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



#### Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Datteln

1/4 Tasse - 154 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
4 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**entsteinte Datteln (Medjool)**  
1/2 Tasse (100g)

1. Guten Appetit.

### 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, Tag 4 und Tag 5 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Kichererbsen**  
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Kichererbsen**  
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Streifen geschnitten**  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Streifen geschnitten**  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

### 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)

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**

1/2 Tasse (143g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Nährhefe**

1/2 Tasse (30g)

**Blumenkohl**

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**

1 Tasse (286g)

**Salz**

1 TL (6g)

**Nährhefe**

1 Tasse (60g)

**Blumenkohl**

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

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.

### Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

2 Tasse (270g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Tender(s)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

5 1/3 Stücke (136g)

#### Ketchup

4 TL (23g)

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

### Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

#### Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

602 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 2/3 EL (47g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (7g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2/3 klein (47g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
2/3 Dose(n) (299g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 2/3 EL, gehackt (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 TL (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2/3 Tasse (123g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/3 Tasse (93g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
2 2/3 TL (13g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/3 klein (93g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 1/3 Dose(n) (597g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1/3 Tasse, gehackt (20g)

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 untermischen.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber trüpfeln.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pita-Brot**  
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pita-Brot**  
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

## Curry-Kichererbsensalat

483 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)  
**Currypulver**  
1/4 EL (2g)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 oz (43g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Currypulver**  
1/2 EL (3g)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 oz (85g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
3 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

## 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.