

# Meal Plan - 2100 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** 2127 kcal ● 141g Protein (27%) ● 72g Fett (31%) ● 188g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfache Spiegeleier**

2 Ei- 159 kcal



**Pfannkuchen**

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

## Snacks

295 kcal, 9g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**

1 Bagel(s)- 266 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Mittagessen

610 kcal, 34g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Gemischter Salat**

182 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

1 Wrap(s)- 426 kcal

## Abendessen

635 kcal, 32g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

385 kcal



**Caprese-Salat**

249 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 2186 kcal ● 137g Protein (25%) ● 72g Fett (30%) ● 213g Kohlenhydrate (39%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal



**Pfannkuchen**  
1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

## Snacks

295 kcal, 9g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse**  
1 Bagel(s)- 266 kcal



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

## Mittagessen

685 kcal, 27g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
85 kcal



**Rote-Linsen-Suppe**  
602 kcal

## Abendessen

615 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Tofu Piccata**  
353 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 2060 kcal ● 145g Protein (28%) ● 81g Fett (35%) ● 157g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
6 Mini-Muffin(s)- 336 kcal

## Mittagessen

685 kcal, 27g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
85 kcal



**Rote-Linsen-Suppe**  
602 kcal

## Snacks

205 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Quesadilla-Snack**  
1 Quesadilla(s)- 205 kcal

## Abendessen

615 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Linsen**  
260 kcal



**Tofu Piccata**  
353 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 2069 kcal ● 139g Protein (27%) ● 90g Fett (39%) ● 136g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
6 Mini-Muffin(s)- 336 kcal

## Mittagessen

595 kcal, 24g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Stückige Dosenuppe (cremig)**  
1 Dose- 354 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
240 kcal

## Snacks

205 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Quesadilla-Snack**  
1 Quesadilla(s)- 205 kcal

## Abendessen

715 kcal, 31g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**  
483 kcal



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 2123 kcal ● 134g Protein (25%) ● 94g Fett (40%) ● 140g Kohlenhydrate (26%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Mittagessen

595 kcal, 24g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Stückige Dosenuppe (cremig)**  
1 Dose- 354 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
240 kcal

## Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Avocado**  
176 kcal

## Abendessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika**  
2 Gefüllte Paprikahälften- 601 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 2135 kcal ● 169g Protein (32%) ● 87g Fett (37%) ● 130g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Avocado**  
176 kcal

## Mittagessen

605 kcal, 59g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 70 kcal



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal

## Abendessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika**  
2 Gefüllte Paprikahälften- 601 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 2079 kcal ● 167g Protein (32%) ● 100g Fett (43%) ● 92g Kohlenhydrate (18%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



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



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Mittagessen

605 kcal, 59g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 70 kcal



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal

## Abendessen

620 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



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



**Brokkoli mit Butter**  
2 3/4 Tasse- 367 kcal

## Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Avocado**  
176 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 1/3 Gallon (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
1 1/2 mittel (511g)
- Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- Butter  
1/3 Tasse (78g)
- Frischer Mozzarella  
1 3/4 oz (50g)
- Frischkäse  
3 EL (44g)
- Cheddar  
1 Tasse, geraspelt (120g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Becher (193g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Käsestange  
3 Stange (84g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
3 1/2 TL (mL)
- Salatdressing  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
2 TL (mL)

## Süßwaren

- Sirup  
1 EL (mL)

## Backwaren

- Pfannkuchenmischung  
1/2 Tasse (65g)
- Wezentortillas  
2 2/3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (132g)
- Bagel  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)
- Hummus  
9 1/2 EL (143g)
- rote Linsen, roh  
3/4 Tasse (144g)
- Linsen, roh  
1 1/4 Tasse (240g)
- fester Tofu  
14 oz (397g)
- Kichererbsen, konserviert  
3/4 Dose(n) (336g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (341g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
7 Scheiben (73g)
- vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)

## Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum  
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
11 g (11g)
- gemahlener Koriander  
1/2 EL (3g)
- Salz  
2 g (2g)
- Kapern  
2 EL, abgetropft (17g)
- Currypulver  
1/4 EL (2g)
- Chipotle-Gewürz  
4 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer  
1/3 TL (0g)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
2 TL (5g)
- Quinoa, ungekocht  
1/2 Tasse (85g)

- Brot**  
3 Scheibe (96g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**  
2 Dose ( $\approx$ 540 g) (1066g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- Sellerie, roh**  
1/6 Bund (99g)
- Karotten**  
5 1/2 mittel (340g)
- Zwiebel**  
2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (220g)
- Knoblauch**  
6 Zehe(n) (18g)
- Tomaten**  
2 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (342g)
- Römersalat**  
3/4 Herzen (375g)
- rote Zwiebel**  
1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (21g)
- Gurke**  
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (257g)
- Tomatenmark**  
1 1/2 EL (24g)
- Kartoffeln**  
1 1/2 mittel (Durchm.  $\approx$ 2,25–3,25") (320g)
- Schalotten**  
1 Nelke(n) (57g)
- Paprika**  
2 groß (328g)
- Gefrorener Brokkoli**  
4 3/4 Tasse (432g)

## **Obst und Fruchtsäfte**

- Zitronensaft**  
2 fl oz (mL)
- Banane**  
2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (236g)
- Avocados**  
2 1/2 Avocado(s) (503g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

- Sonnenblumenkerne**  
3 1/3 oz (94g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Öl**  
1 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.

### Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen - 215 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
1/8 mittel (6g)  
**Sirup**  
1/2 EL (mL)  
**Pfannkuchenmischung**  
4 EL (33g)  
**Butter, geschmolzen**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Ei(er)**  
1/4 mittel (11g)  
**Sirup**  
1 EL (mL)  
**Pfannkuchenmischung**  
1/2 Tasse (65g)  
**Butter, geschmolzen**  
3/4 EL (11g)

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zusammen sieben. In die Mitte eine Mulde machen und Milch, Ei und geschmolzene Butter hineingeben; glatt rühren.
2. Eine leicht gefettete Grillplatte oder Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Teig auf die Platte geben, jeweils etwa 1/4 Tasse Teig pro Pfannkuchen. Auf beiden Seiten goldbraun backen und heiß servieren. Mit Sirup toppen.
3. Für Reste können Sie den Teig einfach im Kühlschrank aufbewahren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

6 Mini-Muffin(s) - 336 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Cheddar**  
1/4 Tasse, geraspelt (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Wasser**  
2 EL (mL)  
**Cheddar**  
1/2 Tasse, geraspelt (64g)

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 Antihaft-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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

## 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.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Hummus**

2 1/2 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Hummus**

1/2 Tasse (113g)

1. (Optional) Brot toasten.
  2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**  
3/4 Herzen (375g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (68g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (21g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
7 Scheiben (73g)  
**Wezentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3 TL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

**Gemischte Blattsalate**

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Rote-Linsen-Suppe

602 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**rote Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**Tomatenmark**  
3/4 EL (12g)  
**gemahlener Koriander**  
1/4 EL (1g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Karotten, gewürfelt**  
3/4 groß (54g)  
**Kartoffeln, gewürfelt**  
3/4 mittel (Durchm.  $\approx$ 2,25–3,25")  
(160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**rote Linsen, roh**  
3/4 Tasse (144g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 EL (9g)  
**Tomatenmark**  
1 1/2 EL (24g)  
**gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (165g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1 1/2 groß (108g)  
**Kartoffeln, gewürfelt**  
1 1/2 mittel (Durchm.  $\approx$ 2,25–3,25")  
(320g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel, Karotte, Knoblauch sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–7 Minuten garen, bis die Zwiebel weich ist.
3. Gemüsebrühe, Linsen, Kartoffel, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Koriander einrühren. Zum Kochen bringen, dann reduzieren und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kartoffeln zart sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Stückige Dosenuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**  
1 Dose ( $\approx$ 540 g) (533g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**  
2 Dose ( $\approx$ 540 g) (1066g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 Bagel(s) - 266 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (69g)

**Frischkäse**

1 1/2 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

2 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (138g)

**Frischkäse**

3 EL (44g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Frischkäse aufstreichen.
3. Genießen.

### 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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Quesadilla-Snack

1 Quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wezentortillas

1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (30g)

#### Cheddar

4 EL, geraspelt (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wezentortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (60g)

#### Cheddar

1/2 Tasse, geraspelt (57g)

1. Streue Käse auf eine Hälfte der Tortilla.
2. Falte die Tortilla zur Hälfte und erhitze sie 30–45 Sekunden in der Mikrowelle. Schneide sie in Dreiecke und serviere sie.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

#### Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Zitronensaft**

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 1/2 Avocado(s) (302g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 groß (72g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (220g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

---

### Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Frischer Mozzarella**  
1 3/4 oz (50g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5/8 Packung ( $\approx$ 155 g) (90g)  
**frischer Basilikum**  
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 1/2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### 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.

### Tofu Piccata

353 kcal ● 17g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kapern**  
1 EL, abgetropft (9g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Maisstärke**  
1 TL (3g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**fester Tofu, in dicke Streifen schneiden**  
1/2 lbs (198g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 Nelke(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kapern**  
2 EL, abgetropft (17g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Maisstärke**  
2 TL (5g)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Butter**  
2 EL (28g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**fester Tofu, in dicke Streifen schneiden**  
14 oz (397g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 Nelke(n) (57g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Curry-Kichererbsensalat

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



#### 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)

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.

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 2 Banane(n)

#### Banane

2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

### Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika

2 Gefüllte Paprikahälften - 601 kcal ● 29g Protein ● 20g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
4 EL (48g)  
**Quinoa, ungekocht**  
4 EL (43g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Chipotle-Gewürz**  
2 Prise (1g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Paprika, entkernt & halbiert**  
1 groß (164g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Quinoa, ungekocht**  
1/2 Tasse (85g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Chipotle-Gewürz**  
4 Prise (1g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Paprika, entkernt & halbiert**  
2 groß (328g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)

- Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen. Die Schnittflächen der Paprika mit Öl einreiben. Die Paprika mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. 15–18 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind.  
Inzwischen Linsen, Quinoa, Wasser, Kreuzkümmel und etwas Salz in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze geben. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, etwa 18–24 Minuten.  
Chipotle-Pulver und griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren.  
Die Linsen-Quinoa-Mischung in die gerösteten Paprika füllen. Mit Avocado und Chipotle-Crema toppen. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Veggie-Burger-Patty

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



Ergibt 2 Patty

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

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

### Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Gefrorener Brokkoli

2 3/4 Tasse (250g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Butter

2 3/4 EL (39g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 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.