

# Meal Plan - 2200 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** 2145 kcal ● 159g Protein (30%) ● 82g Fett (34%) ● 152g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**  
2 Ei(er)- 159 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**  
160 kcal

## Snacks

210 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

725 kcal, 34g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat**  
539 kcal



**Milch**  
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal

## Abendessen

675 kcal, 43g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Jerk-Tofu**  
10 1/2 oz Tofu- 344 kcal



**Linsen**  
231 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal

**Day 2** 2155 kcal ● 162g Protein (30%) ● 68g Fett (28%) ● 179g Kohlenhydrate (33%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

320 kcal, 20g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfache Rühreier**

2 Ei(er)- 159 kcal



**Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel**

160 kcal

## Snacks

210 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**

2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

610 kcal, 37g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Birne**

1 Birne(n)- 113 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

6 Tender(s)- 343 kcal

## Abendessen

795 kcal, 43g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gemischter Salat**

182 kcal



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**

443 kcal



**Vollkornreis**

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 153g Protein (28%) ● 69g Fett (28%) ● 179g Kohlenhydrate (33%) ● 55g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

320 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal



**Avocado**  
176 kcal



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

### Snacks

210 kcal, 14g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 35g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gemischter Salat**  
182 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal

### Abendessen

700 kcal, 40g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Buffalo-Tofu**  
355 kcal

## Day 4

2217 kcal ● 150g Protein (27%) ● 67g Fett (27%) ● 205g Kohlenhydrate (37%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

320 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal



**Avocado**  
176 kcal



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

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Brezeln**  
110 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

715 kcal, 35g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Gemischter Salat**  
182 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
535 kcal

### Abendessen

700 kcal, 40g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Buffalo-Tofu**  
355 kcal

## Day 5

2147 kcal ● 142g Protein (27%) ● 66g Fett (28%) ● 191g Kohlenhydrate (36%) ● 56g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

320 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal



**Avocado**  
176 kcal



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

### Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



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



**Brezeln**  
110 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

700 kcal, 31g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
577 kcal



**Gemischter Salat**  
121 kcal

### Abendessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
369 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
281 kcal

## Day 6

2146 kcal ● 160g Protein (30%) ● 66g Fett (28%) ● 188g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

285 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



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



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal

### Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

### Mittagessen

745 kcal, 49g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gegrillter Käse mit Pilzen**  
485 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Abendessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
369 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
281 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 2160 kcal ● 147g Protein (27%) ● 49g Fett (21%) ● 251g Kohlenhydrate (46%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

285 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Pfannkuchen**

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal

## Snacks

245 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

745 kcal, 49g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Gegrillter Käse mit Pilzen**

485 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

2 Becher- 261 kcal

## Abendessen

665 kcal, 23g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**

510 kcal

## Getränke

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

## Fette und Öle

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

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
14 mittel (611g)
- ☐ Vollmilch  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Tasse (280g)
- ☐ Butter  
3/4 EL (11g)
- ☐ Scheibenkäse  
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (93g)
- ☐ Paprika  
1/2 groß (91g)
- ☐ Karotten  
4 1/4 mittel (261g)
- ☐ Römersalat  
3 1/4 Herzen (1625g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (345g)
- ☐ frische Petersilie  
1 2/3 Stängel (2g)
- ☐ Gurke  
3 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (1097g)
- ☐ Ketchup  
1 1/2 EL (26g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Zitronensaft  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren  
5 Tasse (615g)
- ☐ Birnen  
1 mittel (178g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/3 Tasse (256g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (635g)
- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
3/4 Dose(n) (329g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Andere

- ☐ Tzatziki  
1/3 Tasse(n) (70g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
6 Stücke (153g)
- ☐ Nährhefe  
1 Tasse (60g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
7 Becher (1190g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
2 Riegel (100g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **rote Zwiebel**  
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (131g)
- ☐ **Pilze**  
2 1/2 Tasse, gehackt (175g)
- ☐ **Blumenkohl**  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ **Sellerie, roh**  
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
- ☐ **Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/2 g (1g)
- ☐ **Salz**  
1/3 oz (10g)
- ☐ **Kürbiskuchengewürz**  
3 Prise (1g)
- ☐ **Thymian, getrocknet**  
5 g (5g)
- ☐ **Chilipulver**  
3 Prise (1g)
- ☐ **Chiliflocken**  
3 Prise (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 TL (1g)
- ☐ **Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)
- ☐ **gemahlener Ingwer**  
2 Prise (0g)
- ☐ **getrockneter Dill**  
2 TL (2g)
- ☐ **Rotweinessig**  
2 TL (mL)

- ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)
- ☐ **Barbecue-Soße**  
1 Tasse (286g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

## Snacks

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

## Süßwaren

- ☐ **Sirup**  
1 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ **Pfannkuchenmischung**  
1/2 Tasse (65g)
- ☐ **Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)
- ☐ **Brötchen**  
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)

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

### Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

160 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, gehackt (5g)  
**Paprika**  
1/2 EL, gewürfelt (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Paprika**  
1 EL, gewürfelt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken. \r\nWasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen. \r\nWährend die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden. \r\nDie Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben. \r\nDie Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. \r\nEier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren. \r\nServieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Gurke

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### 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 herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

### 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 3 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### 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.

---

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

539 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Zitronensaft

1/4 EL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/3 Prise (1g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Instant-Couscous, gewürzt

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

#### Tzatziki

1/3 Tasse(n) (70g)

#### frische Petersilie, gehackt

1 2/3 Stängel (2g)

#### Tomaten, gehackt

3/8 Roma-Tomate (33g)

#### Gurke, gehackt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (63g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/8 Dose(n) (187g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.

### Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Birne

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



Ergibt 1 Birne(n)

#### Birnen

1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.\r\nMit Ketchup servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gemischter Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat, geraspelt**  
3/4 Herzen (375g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat, geraspelt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

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.

### 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.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Öl

3/4 EL (mL)

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

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 1/2 groß (108g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

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

3/4 Dose(n) (329g)

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.

### Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gegrillter Käse mit Pilzen

485 kcal ● 21g Protein ● 24g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pilze

3/4 Tasse, gehackt (53g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

#### Brot

3 Scheibe(n) (96g)

#### Scheibenkäse

1 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pilze

1 1/2 Tasse, gehackt (105g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1 EL, gemahlen (4g)

#### Brot

6 Scheibe(n) (192g)

#### Scheibenkäse

3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)

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.
- 

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Jerk-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 344 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 1/2 oz Tofu

**Kürbiskuchengewürz**

3 Prise (1g)

**Thymian, getrocknet**

1/4 EL, Blätter (1g)

**Chilipulver**

3 Prise (1g)

**Chiliflocken**

3 Prise (1g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**fester Tofu, in Stücke gezupft**

2/3 lbs (298g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel Pumpkin-Pie-Gewürz, Thymian, Chilipulver, Chiliflocken und eine Prise Salz vermischen. Einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen und zu einer Paste verquirlen.
2. Die zerrupften Tofustücke in die Schüssel geben und vorsichtig wenden, bis sie gleichmäßig mit der Gewürzpaste bedeckt sind.
3. Das Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren rundherum goldbraun und leicht knusprig braten, etwa 4–6 Minuten. Servieren.

### Linsen

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



**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

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 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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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 (Ø ≈6,0 cm) (68g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈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.

## Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



### **Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

#### **Sojasauce**

1 EL (mL)

#### **Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

#### **gemahlener Ingwer**

2 Prise (0g)

#### **Pilze, gehackt**

1 Tasse, gehackt (70g)

#### **Tempeh, in Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

#### **Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß (82g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

## **Vollkornreis**

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### **Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
1 Tasse (192g)

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.

### Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1/2 Tasse (140g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Rotweinessig**  
1 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Rotweinessig**  
2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Brötchen

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



Ergibt 2 Brötchen

#### Brötchen

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

1. Guten Appetit.

### Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)

#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## 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.