

Meal Plan - 2400-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 2369 kcal ● 181g Protein (31%) ● 81g Fett (31%) ● 183g Kohlenhydrate (31%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
213 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

740 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
211 kcal

Day 2 2347 kcal ● 176g Protein (30%) ● 70g Fett (27%) ● 215g Kohlenhydrate (37%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

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

 **Proteinreicher Müsliriegel**
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

 **Skillet Blumenkohl-Tots**
213 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

 **Proteinshake**
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

740 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

 **Protein-Griechischer Joghurt**
1 Becher- 139 kcal

 **Marokkanischer Kichererbsen-Wrap**
1 Wrap(s)- 469 kcal

 **Pfirsich**
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

 **Veggie-Burger**
2 Burger- 550 kcal

 **Einfacher griechischer Gurkensalat**
211 kcal

Day 3 2395 kcal ● 168g Protein (28%) ● 73g Fett (27%) ● 231g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

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

 **Proteinreicher Müsliriegel**
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

 **Geröstete Mandeln**
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

 **Naturjoghurt**
1 1/4 Tasse- 193 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett

 **Proteinshake**
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 30g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett

 **Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**
1 Sandwich(s)- 343 kcal

 **Milch**
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

 **Pfirsich**
2 Pfirsich- 132 kcal

Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

 **Veggie-Burger**
2 Burger- 550 kcal

 **Einfacher griechischer Gurkensalat**
211 kcal

Day 4 2381 kcal ● 202g Protein (34%) ● 93g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (25%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)

387 kcal

Mittagessen

700 kcal, 30g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

1 Sandwich(s)- 343 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Naturjoghurt

1 1/4 Tasse- 193 kcal

Abendessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Pistazien

188 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 2353 kcal ● 190g Protein (32%) ● 90g Fett (34%) ● 147g Kohlenhydrate (25%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)

387 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s)- 276 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

690 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Senfige, zitrонige Kichererbsensuppe

691 kcal

Abendessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Pistazien

188 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2340 kcal ● 155g Protein (26%) ● 84g Fett (32%) ● 193g Kohlenhydrate (33%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

690 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Senfige, zitronige Kichererbsensuppe
691 kcal

Abendessen

710 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day

7 2355 kcal ● 162g Protein (27%) ● 103g Fett (39%) ● 165g Kohlenhydrate (28%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal

Mittagessen

705 kcal, 35g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
211 kcal



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

Abendessen

710 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Buttriger weißer Reis
121 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- Proteinpulver
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)
- Wasser
18 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Butter
2 1/4 EL (32g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 Tasse (606g)
- Ei(er)
11 1/2 mittel (512g)
- Vollmilch
8 1/4 Tasse(n) (mL)
- Naturjoghurt (fettarm)
2 1/2 Tasse (613g)
- Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Andere

- Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- Nährhefe
1 TL (1g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (293g)
- Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Fette und Öle

- Öl
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl
3 EL (mL)
- Mayonnaise
2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
4 Dose(n) (1867g)
- Tempeh
3/4 lbs (340g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)
- fester Tofu
1/2 lbs (198g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
10 EL (mL)
- Pfirsich
10 mittel (Durchm. 2,67") (1500g)

Gewürze und Kräuter

- getrockneter Dill
1 1/4 EL (4g)
- Rotweinessig
1 EL (mL)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
- gemahlener Ingwer
2 Prise (1g)
- Salz
1/2 TL (4g)
- schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- Paprika
1 EL (7g)
- Thymian, frisch
4 Prise (0g)

Backwaren

- Wezentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- Brot
6 Scheibe (192g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Salatdressing
6 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel**
2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (219g)
- Knoblauch**
9 Zehe(n) (27g)
- rote Zwiebel**
3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)
- Gurke**
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- frische Petersilie**
10 Stängel (10g)
- Paprika**
1 klein (74g)
- Blumenkohl**
2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (256g)
- Ketchup**
4 EL (68g)
- Sellerie, roh**
3 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (147g)
- Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (422g)
- Lauch**
2 Lauch (178g)
- Brokkoli**
2 Tasse, gehackt (182g)

Hot Sauce
1 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln**
4 EL, ganz (36g)
- geschälte Pistazien**
1/2 Tasse (62g)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack**
3 Päckchen (129g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**
4 EL (46g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

8 groß (400g)

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.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s) - 469 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/3 Tasse (93g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
frische Petersilie
5 Stängel (5g)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)
gemahlener Ingwer
1 Prise (0g)
Öl
1 TL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)
Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten
1/2 klein (37g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2/3 Tasse (186g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
frische Petersilie
10 Stängel (10g)
Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
gemahlener Ingwer
2 Prise (1g)
Öl
2 TL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose(n) (448g)
Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten
1 klein (74g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 klein (18g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten rösten.
3. Geschnittene Zwiebeln und Paprika zum Backblech hinzufügen und weitere 15 Minuten rösten.
4. Nach dem Abkühlen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack bestreuen.
5. Wrap zusammenstellen: Griechischen Joghurt auf die Tortilla streichen, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Petersilie darauf geben. Servieren.

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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

1 Sandwich(s) - 343 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mayonnaise
1 TL (mL)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/3 TL (0g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Kichererbsen, konserviert
1/3 Dose(n) (149g)
Sellerie, roh, gehackt
1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (13g)
Zwiebel, gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mayonnaise
2 TL (mL)
Zitronensaft
2 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Kichererbsen, konserviert
2/3 Dose(n) (299g)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
Zwiebel, gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Senfige, zitronige Kichererbsensuppe

691 kcal ● 28g Protein ● 24g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kichererbsen, konserviert

1 Dose(n) (448g)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Öl

1 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

Lauch, in Scheiben geschnitten

1 Lauch (89g)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert

2 Dose(n) (896g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Öl

2 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Zitronensaft

1/2 Tasse (mL)

Lauch, in Scheiben geschnitten

2 Lauch (178g)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Knoblauch und etwas Salz hinzufügen. Umrühren und 5–7 Minuten kochen, bis alles weich ist.
2. Brühe, Kichererbsen (inklusive Flüssigkeit) und italienische Gewürze einrühren. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 10 Minuten köcheln lassen.
3. Etwa 1/4 der Mischung entnehmen und in einem Mixer glatt pürieren. Das Püree zurück in den Topf geben und umrühren.
4. Brokkoli hinzufügen, abdecken und 10 Minuten garen. Herd ausschalten. Dijon und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

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.

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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

213 kcal ● 10g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blumenkohl
1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (128g)
Ei(er)
1 extra groß (56g)
Öl
2 TL (mL)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (256g)
Ei(er)
2 extra groß (112g)
Öl
4 TL (mL)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 TL (6g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naturjoghurt

1 1/4 Tasse - 193 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naturjoghurt (fettarm)
1 1/4 Tasse (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)
2 1/2 Tasse (613g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)

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

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Kichererbsennudeln

2 oz (57g)
Öl
1/2 EL (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koch, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Rotweinessig
1/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

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 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
Ketchup
4 EL (68g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
getrockneter Dill
1/4 EL (1g)
Rotweinessig
1/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
1/6 mittel (~6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 mittel (~6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Halbmonde geschnitten
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

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 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Öl
2 EL (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.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1 1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Tomaten
3 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Paprika
1/2 EL (3g)
Thymian, frisch
2 Prise (0g)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (220g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Paprika
1 EL (7g)
Thymian, frisch
4 Prise (0g)
Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (439g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

3/4 EL (11g)

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. **NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!**
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
Servieren.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.