

Meal Plan - 2500 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

2454 kcal ● 183g Protein (30%) ● 112g Fett (41%) ● 143g Kohlenhydrate (23%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

415 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

305 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Grüner Proteinshake

130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

665 kcal, 19g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza

475 kcal



Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal

Abendessen

795 kcal, 70g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Gerösteter Rosenkohl

116 kcal



Gebackener Tofu

24 Unze(s)- 679 kcal

Day
2

2555 kcal ● 161g Protein (25%) ● 85g Fett (30%) ● 210g Kohlenhydrate (33%) ● 77g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

415 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast
2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

305 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Grüner Proteinshake
130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

790 kcal, 31g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Schwarze-Bohnen-Quesadillas
639 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pitabrot
1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse
655 kcal

Day
3

2490 kcal ● 170g Protein (27%) ● 104g Fett (38%) ● 146g Kohlenhydrate (24%) ● 72g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfache Mini-Quiches

2 Quiche(s)- 192 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

730 kcal, 35g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n)- 71 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse

655 kcal

Day 4

2455 kcal ● 165g Protein (27%) ● 121g Fett (44%) ● 120g Kohlenhydrate (20%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfache Mini-Quiches

2 Quiche(s)- 192 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

730 kcal, 35g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Knoblauch-Collard Greens

319 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n)- 71 kcal

Abendessen

735 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat

737 kcal

Day
5

2530 kcal ● 180g Protein (28%) ● 139g Fett (49%) ● 100g Kohlenhydrate (16%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Einfache Mini-Quiches

2 Quiche(s)- 192 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

775 kcal, 45g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

773 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day
6

2478 kcal ● 167g Protein (27%) ● 112g Fett (41%) ● 162g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 15g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

385 kcal, 15g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

735 kcal, 40g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets- 588 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day
7

2492 kcal ● 159g Protein (25%) ● 119g Fett (43%) ● 171g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

315 kcal, 15g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

385 kcal, 15g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

735 kcal, 40g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets- 588 kcal

Abendessen

785 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Buffalo-Tofu

532 kcal



Cranberry-Spinat-Salat

253 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ **Wasser**
18 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**
8 groß (400g)
- ☐ **geriebener Mozzarella**
6 EL (32g)
- ☐ **Romano-Käse**
1 3/4 TL (4g)
- ☐ **Käse**
3 EL, gerieben (21g)
- ☐ **Vollmilch**
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Schweizer Käse**
1/2 Tasse, gerieben (54g)
- ☐ **Feta**
1 oz (28g)
- ☐ **Butter**
2 TL (9g)
- ☐ **Käsestange**
4 Stange (112g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
1/3 lbs (mL)
- ☐ **Olivenöl**
3 EL (mL)
- ☐ **Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**
3 EL (mL)
- ☐ **Ranch-Dressing**
3 EL (mL)

Backwaren

- ☐ **Brot**
6 Scheibe (192g)
- ☐ **Naan-Brot**
3/4 Stück(e) (68g)
- ☐ **Weizentortillas**
1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)
- ☐ **Pita-Brot**
3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Rosenkohl**
1/2 lbs (245g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ **Tomaten**
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (167g)
- ☐ **Knoblauch**
16 1/4 Zehe(n) (49g)
- ☐ **frischer Spinat**
1 Packung (ca. 285 g) (273g)
- ☐ **Kale-Blätter**
6 oz (170g)
- ☐ **Frischer Koriander**
4 EL, gehackt (12g)
- ☐ **rote Zwiebel**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
2 lbs (907g)
- ☐ **Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ **Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ **Ketchup**
1/3 Tasse (91g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Sojasauce**
3/4 Tasse (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
2 1/2 Dose(n) (1043g)
- ☐ **fester Tofu**
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **Tempeh**
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sesamsamen**
1 1/2 EL (14g)
- ☐ **Walnüsse**
1/3 lbs (151g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**
2 EL (24g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (578g)
- ☐ getrocknete Cranberries
3 EL (31g)
- ☐ Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- ☐ Orange
1 Orange (154g)
- ☐ Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ schwarze Oliven
8 kleine Oliven (26g)
- ☐ Äpfel
2 1/4 mittel (Durchm. 3") (414g)
- ☐ Birnen
2 mittel (356g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ frischer Basilikum
4 1/2 Blätter (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Chipotle-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Senfpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (7g)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
3 EL (49g)
- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Andere

- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 Tasse, gefroren (212g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Tzatziki
3 EL (42g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
6 oz (170g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
21 1/3 Nuggets (459g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Mini-Quiches

2 Quiche(s) - 192 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2/3 Scheibe (21g)

Senfpulver

1 1/3 Prise (0g)

Schweizer Käse

2 2/3 EL, gerieben (18g)

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

Ei(er)

2/3 groß (33g)

Zwiebel, fein gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Senfpulver

4 Prise (1g)

Schweizer Käse

1/2 Tasse, gerieben (54g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Zwiebel, fein gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinförmchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cremiges Rührei

182 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Butter

2 TL (9g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

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 2 Mahlzeiten:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Fladenbrot-Margherita-Pizza

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



Naan-Brot

3/4 Stück(e) (68g)

geriebener Mozzarella

6 EL (32g)

frischer Basilikum

4 1/2 Blätter (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Tomaten, dünn geschnitten

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

Knoblauch, fein gewürfelt

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

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

Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



getrocknete Cranberries

4 TL (13g)

Walnüsse

4 TL, gehackt (10g)

frischer Spinat

1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

4 TL (mL)

Romano-Käse, fein geraspelt

1/4 EL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Schwarze-Bohnen-Quesadillas

639 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Käse

3 EL, gerieben (21g)

Weizentortillas

1 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (74g)

Salsa, geteilt

3 EL (49g)

Öl

1/4 EL (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

3/8 Dose(n) (165g)

Avocados, reif

3/8 Avocado(s) (75g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

fester Tofu

1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

2 lbs (907g)

Öl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

773 kcal ● 45g Protein ● 47g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Walnüsse

4 EL, gehackt (28g)

Apfelessig

1/2 EL (7g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

6 oz (170g)

Äpfel, gehackt

1/3 klein (Durchm. 2,75") (50g)

Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 1/2 Tasse (132g)

1. Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Chik'n und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets - 588 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 2/3 Nuggets (229g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

21 1/3 Nuggets (459g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Proteinpulver, Vanille
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, gefroren
1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 Orange (154g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

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 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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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.
-

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gerösteter Rosenkohl

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



Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Rosenkohl

4 oz (113g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Gebackener Tofu

24 Unze(s) - 679 kcal ● 66g Protein ● 35g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 24 Unze(s)

Sojasauce

3/4 Tasse (mL)

Sesamsamen

1 1/2 EL (14g)

extra fester Tofu

1 1/2 lbs (680g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

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

Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse

655 kcal ● 32g Protein ● 16g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
3 oz (85g)
Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
1 Dose(n) (439g)
frischer Spinat, gehackt
2 oz (57g)
rote Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
6 oz (170g)
Chipotle-Gewürz
1 TL (2g)
Frischer Koriander
4 EL, gehackt (12g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
2 Dose(n) (878g)
frischer Spinat, gehackt
4 oz (113g)
rote Zwiebel, gewürfelt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Nur die Hälfte der Zwiebel und nur die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen. 3–5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Grünkohl hinzufügen und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
3. Bohnen, Wasser, nur die Hälfte des Chipotle-Gewürzes und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, 5–7 Minuten.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Spinat, Koriander, verbleibenden Knoblauch, verbleibende Zwiebel und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
5. Geschmorte Bohnen neben der Spinatmischung anrichten. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat

737 kcal ● 31g Protein ● 34g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



schwarze Oliven
8 kleine Oliven (26g)
Feta
1 oz (28g)
Tzatziki
3 EL (42g)
Öl
1 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1 Dose(n) (448g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Braten, bis sie goldbraun sind, etwa 5–8 Minuten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.\r\nKichererbsen, Gurke, Tomaten und Oliven in eine Schüssel geben. Mit Feta und Tzatziki bedecken. Servieren.\r\n

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

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.

Cranberry-Spinat-Salat

253 kcal ● 4g Protein ● 17g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



getrocknete Cranberries

1 3/4 EL (18g)

Walnüsse

1 3/4 EL, gehackt (13g)

frischer Spinat

1/3 Packung (ca. 170 g) (57g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

1 3/4 EL (mL)

Romano-Käse, fein geraspelt

1 TL (2g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

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.