

Meal Plan - 2700 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 2676 kcal ● 198g Protein (30%) ● 96g Fett (32%) ● 208g Kohlenhydrate (31%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Snacks

410 kcal, 19g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Brezeln
257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 47g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Abendessen

815 kcal, 52g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Day

2 2708 kcal ● 181g Protein (27%) ● 113g Fett (38%) ● 195g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Snacks

410 kcal, 19g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Brezeln
257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Stückige Dosenuppe (cremig)
1 Dose- 354 kcal

Abendessen

815 kcal, 52g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Day

3 2693 kcal ● 179g Protein (27%) ● 124g Fett (41%) ● 178g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Proteinreicher griechischer Joghurt
1 Behälter- 206 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Snacks

290 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gurken mit Ranch-Dip
159 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Stückige Dosenuppe (cremig)
1 Dose- 354 kcal

Abendessen

920 kcal, 53g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
484 kcal

Day

4

2673 kcal ● 178g Protein (27%) ● 119g Fett (40%) ● 170g Kohlenhydrate (25%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

850 kcal, 45g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal



Caprese-Salat

249 kcal



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal

Snacks

290 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gurken mit Ranch-Dip

159 kcal

Abendessen

795 kcal, 38g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5

2687 kcal ● 184g Protein (27%) ● 83g Fett (28%) ● 252g Kohlenhydrate (37%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Mittagessen

780 kcal, 53g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

795 kcal, 38g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2681 kcal ● 185g Protein (28%) ● 84g Fett (28%) ● 264g Kohlenhydrate (39%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

380 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 53g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

Abendessen

800 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Day 7 2658 kcal ● 182g Protein (27%) ● 98g Fett (33%) ● 228g Kohlenhydrate (34%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

380 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

755 kcal, 50g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal



Gebratener Grünkohl

242 kcal

Abendessen

800 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- Frischer Mozzarella
5 3/4 oz (163g)
- Butter
4 TL (18g)
- Ei(er)
5 1/4 mittel (232g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
- Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
3 1/4 oz (93g)

Fette und Öle

- Öl
2 3/4 oz (mL)
- Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 oz (mL)
- Mayonnaise
2 EL (mL)
- Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
1/3 lbs (132g)

Getränke

- Proteinpulver
1 1/4 lbs (560g)
- Wasser
1 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren
6 oz (169g)
- Fruchtsaft
76 fl oz (mL)
- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Nektarine
6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (852g)
- Banane
2 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (236g)
- Zitrone
1 klein (58g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Zwiebel
1 1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (158g)
- Tomaten
3 mittel, ganz (\varnothing \approx 6,0 cm) (360g)
- Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- Kale-Blätter
18 2/3 oz (530g)
- Ketchup
6 1/2 EL (111g)
- Paprika
1 klein (74g)
- grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)

Gewürze und Kräuter

- Paprika
4 g (4g)
- Thymian, frisch
2 Prise (0g)
- frischer Basilikum
1/2 oz (12g)
- Salz
1/8 oz (1g)
- schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)

Andere

- Kakao-Nibs
3 TL (10g)
- Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

- Gemischte Blattsalate
5/8 Packung (\approx 155 g) (90g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
- Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

- Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Backwaren

- Brot
12 Scheibe (384g)

Süßwaren

- Honig
1 EL (21g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
3/4 lbs (340g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (\approx 540 g) (1052g)
- Hot Sauce
1 EL (mL)
- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (\approx 540 g) (1066g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
10 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (228g)
 - Tempeh
3/4 lbs (340g)
 - Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
 - fester Tofu
1/4 lbs (99g)
 - Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose(n) (1120g)
 - Erdnussbutter
2 EL (32g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Kakao-Nibs
1 TL (3g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
Proteinpulver
3 EL (17g)
Himbeeren
24 Himbeeren (46g)
Kakao-Nibs
3 TL (10g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
40 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)

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

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

380 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Brot, geröstet
2 Scheibe (64g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Brot, geröstet
4 Scheibe (128g)
Banane, in Scheiben geschnitten
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Brot nach Wunsch toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. So viele Bananenscheiben wie möglich darauflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Übrige Banane kann separat gegessen werden.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)



geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

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 (≈540 g) (533g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosenuppe (herzhafte
Stücke)**
2 Dose (≈540 g) (1066g)

1. Nach Packungsanweisung
zubereiten.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Ei(er)
3 mittel (132g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Paprika
1 Prise (1g)
Zwiebel, gehackt
1/4 klein (18g)
Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

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

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel

3 EL, gehackt (30g)

grüne Paprika

1 1/2 EL, gehackt (14g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

3/4 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Seitan, nach Hähnchenart

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Gebratener Grünkohl

242 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Öl
4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

257 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
2 1/3 oz (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
1/4 lbs (132g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gurken mit Ranch-Dip

159 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

36 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

6 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (852g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)

3/4 Tasse (170g)

Honig

1 EL (21g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
Tempeh, gewürfelt
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
3 EL (36g)
Öl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
Tempeh, gewürfelt
3/4 lbs (340g)

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 untermischen 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.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

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



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)

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 Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz ($\text{Ø} \approx$ 7,6 cm) (273g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
5 Tasse(n) (mL)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 1/4 Dose(n) (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
10 Tasse(n) (mL)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
5 Tasse, gehackt (200g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
2 1/2 Dose(n) (1120g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
Öl
1/2 EL (mL)
Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Seitan, in Streifen geschnitten
3 oz (85g)
Zwiebel, grob gehackt
1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1/2 klein (37g)

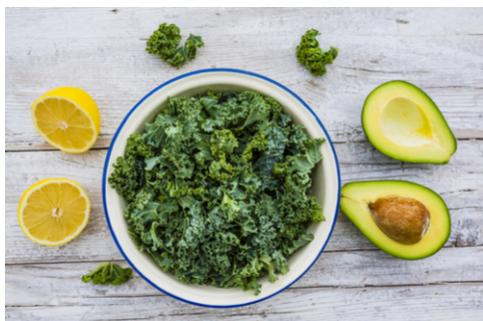
Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
Öl
1 EL (mL)
Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Seitan, in Streifen geschnitten
6 oz (170g)
Zwiebel, grob gehackt
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. 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.