

# 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 Dosensuppe (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 Dosensuppe (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 Dosensuppe (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

### 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

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

### Abendessen

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



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

682 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

### 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

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



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

682 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

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 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

## 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)

## 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 (≈6,4 cm Ø) (852g)
- ☐ Banane  
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ Zitrone  
1 klein (58g)

## Andere

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

## 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)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- ☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (158g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈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)

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

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ **Hot Sauce**  
1 EL (mL)
- ☐ **Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
2 Dose (≈540 g) (1066g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
10 Tasse(n) (mL)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- ☐ **geröstete Erdnüsse**  
1 1/2 Tasse (228g)
- ☐ **Tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Weißer 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)

- ☐ **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)
-

## 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. \r\nSo viele Bananenscheiben wie möglich darauflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Übrige Banane kann separat gegessen werden.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Stückige Dosensuppe (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 Dosensuppe (cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)**  
1 Dose (≈540 g) (533g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosensuppe (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 (≈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 (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
6 mittel (≈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 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.

### 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)

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

1/2 Dose(n) (220g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈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 (Ø ≈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- & Grünkohl Suppe

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 (≈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 (≈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.
-