

# Meal Plan - 2900 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

2906 kcal ● 199g Protein (27%) ● 102g Fett (31%) ● 253g Kohlenhydrate (35%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

435 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Banane & Hüttenkäse-Toast  
2 Toast(s)- 322 kcal



Toast mit Butter  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

### Snacks

330 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Käse-Stick  
1 Stück- 83 kcal



Double Chocolate Proteinshake  
137 kcal



Brezeln  
110 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

935 kcal, 29g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich  
1 Sandwich(s)- 382 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter  
436 kcal



Grapefruit  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Abendessen

930 kcal, 45g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Weißer Reis  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara  
8 Zucchinihälften- 768 kcal

**Day 2** 2848 kcal ● 187g Protein (26%) ● 78g Fett (25%) ● 305g Kohlenhydrate (43%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

435 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Banane & Hüttenkäse-Toast**  
2 Toast(s)- 322 kcal



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal

## Snacks

330 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**  
137 kcal



**Brezeln**  
110 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

875 kcal, 28g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Fladenbrot-Margherita-Pizza**  
792 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1 1/2 Tasse- 83 kcal

## Abendessen

935 kcal, 35g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Weißer Reis**  
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
554 kcal

## Day

**3**

2867 kcal ● 202g Protein (28%) ● 126g Fett (40%) ● 195g Kohlenhydrate (27%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

495 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip**  
263 kcal



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal

## Snacks

265 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Joghurt und Gurke**  
264 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
363 kcal



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**  
564 kcal

## Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Walnusskruste-Tofu**  
659 kcal



**Caprese-Salat**  
249 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 2867 kcal ● 202g Protein (28%) ● 126g Fett (40%) ● 195g Kohlenhydrate (27%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

495 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip**  
263 kcal



**Banane**  
2 Banane(n)- 233 kcal

## Snacks

265 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Joghurt und Gurke**  
264 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
363 kcal



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**  
564 kcal

## Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Walnusskruste-Tofu**  
659 kcal



**Caprese-Salat**  
249 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 2876 kcal ● 201g Protein (28%) ● 92g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
373 kcal



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal

## Mittagessen

965 kcal, 58g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**  
966 kcal

## Abendessen

945 kcal, 51g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
637 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 6** 2876 kcal ● 201g Protein (28%) ● 92g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
373 kcal



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

965 kcal, 58g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Curry-Kichererbsensalat**  
966 kcal

## Abendessen

945 kcal, 51g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
637 kcal

## Day

**7** 2903 kcal ● 191g Protein (26%) ● 138g Fett (43%) ● 181g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
373 kcal



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Kochbananen-Chips**  
188 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

1020 kcal, 69g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
8 Unze Tempeh- 868 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Abendessen

920 kcal, 30g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
731 kcal



**Cranberry-Spinat-Salat**  
190 kcal

# Einkaufsliste



## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
5 oz (145g)
- Kichererbsen, konserviert  
6 Dose(n) (2763g)
- fester Tofu  
1 lbs (454g)
- Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- Sojasauce  
2 TL (mL)

## Backwaren

- Brot  
2/3 lbs (320g)
- Naan-Brot  
1 1/4 Stück(e) (113g)

## Süßwaren

- Gelee  
2 EL (42g)
- Kakaopulver  
2 TL (4g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh  
1/2 Bund (262g)
- Zucchini  
4 groß (1292g)
- Tomaten  
8 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1073g)
- Knoblauch  
11 Zehe(n) (33g)
- Kale-Blätter  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
- Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (778g)
- Zwiebel  
1 1/4 klein (88g)
- frische Petersilie  
1 1/6 Bund (23g)
- frischer Spinat  
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (455g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Getränke

- Wasser  
21 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (543g)

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (62g)
- Teriyaki-Soße  
3 EL (mL)
- Sriracha-Chilisauce  
2 1/2 TL (13g)
- Gemischte Blattsalate  
3 Packung ( $\approx 155$  g) (441g)
- Nährhefe  
1 EL (4g)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
2 oz (57g)
- Kochbananen-Chips  
1/4 lbs (106g)

## Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)  
2 1/2 g (3g)
- frischer Basilikum  
1 oz (26g)
- Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- Salz  
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (2g)
- Dijon-Senf  
2 EL (30g)
- Currypulver  
1 EL (6g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
1 1/2 Tasse (270g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/6 Schachtel ( $\approx 165$  g) (192g)

**Grapefruit**  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

**Banane**  
5 1/2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (634g)

**Zitronensaft**  
4 fl oz (mL)

**Klementinen**  
3 Frucht (222g)

**getrocknete Cranberries**  
4 TL (13g)

## Milch- und Eierprodukte

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 1/3 Tasse (368g)

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)

**Butter**  
1/4 Stange (30g)

**Ziegenkäse**  
4 oz (113g)

**geriebener Mozzarella**  
10 EL (54g)

**Ei(er)**  
12 3/4 mittel (562g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
3 Tasse (840g)

**Frischer Mozzarella**  
9 1/2 oz (269g)

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

**Parmesan**  
2 1/2 oz (70g)

**Romano-Käse**  
1/4 EL (2g)

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

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

**Pasta-Sauce**  
1 Tasse (260g)

## Fette und Öle

**Olivenöl**  
1 1/2 oz (mL)

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

**Öl**  
2/3 oz (mL)

**Balsamico-Vinaigrette**  
2 3/4 oz (mL)

**Mayonnaise**  
4 EL (mL)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**  
4 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

**Walnüsse**  
3/4 Tasse, gehackt (87g)

**Sonnenblumenkerne**  
4 oz (115g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 322 kcal ● 23g Protein ● 4g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)  
**Zimt (gemahlen)**  
2 Prise (1g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (162g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Butter**  
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip

263 kcal ● 25g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Ei(er)**  
1 extra groß (56g)  
**Zimt (gemahlen)**  
2 Prise (1g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1/2 Tasse (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Ei(er)**  
2 extra groß (112g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 Tasse (280g)

1. Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen, bis es gut vermischt ist.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Brot im Ei wenden, bis es vollständig bedeckt und durchtränkt ist.
4. Das Brot in die Pfanne geben und auf jeder Seite etwa ein bis zwei Minuten goldbraun braten.
5. Brot herausnehmen, mit Zimt bestreuen und mit dem Joghurt als Dip servieren.

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**  
2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
4 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
3 Tasse(n) (90g)  
**Parmesan**  
3 EL (15g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 EL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
9 groß (450g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
9 Tasse(n) (270g)  
**Parmesan**  
1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (168g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 EL (6g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(s)



#### Erdnussbutter

1 EL (16g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Gelee

2 EL (42g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

### Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

#### Erdnussbutter

4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

#### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)  
**geriebener Mozzarella**  
10 EL (54g)  
**frischer Basilikum**  
7 1/2 Blätter (4g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)  
**Knoblauch, fein gewürfelt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

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.

### Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
3 EL, gehackt (8g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
6 oz (170g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
2 1/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (410g)

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

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
5 EL (58g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 1/2 EL (44g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 1/4 TL (6g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
5/8 klein (44g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
5/8 Dose(n) (280g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/2 EL, gehackt (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
10 EL (116g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
5 EL (88g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
2 1/2 TL (13g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/4 klein (88g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 1/4 Dose(n) (560g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
5 EL, gehackt (19g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie untermischen.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber trüpfeln.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Curry-Kichererbsensalat

966 kcal ● 58g Protein ● 32g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Currypulver**  
1/2 EL (3g)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 oz (85g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
3 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3/4 Tasse (210g)  
**Currypulver**  
1 EL (6g)  
**Sonnenblumenkerne**  
6 EL (72g)  
**Gemischte Blattsalate**  
6 oz (170g)  
**Zitronensaft, geteilt**  
6 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**  
6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3 Dose(n) (1344g)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh - 868 kcal ● 66g Protein ● 45g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Tempeh

**Tempeh**

1/2 lbs (227g)

**Erdnussbutter**

4 EL (65g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Sojasauce**

2 TL (mL)

**Nährhefe**

1 EL (4g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

---

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

### Brezeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Joghurt und Gurke

264 kcal ● 31g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

1 Tasse (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

2 Tasse (560g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kochbananen-Chips

188 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kochbananen-Chips**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kochbananen-Chips**  
1/4 lbs (106g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1  
oz

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälften(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 8 Zucchinihälften(n)

**Pasta-Sauce**

1 Tasse (260g)

**Ziegenkäse**

4 oz (113g)

**Zucchini**

4 groß (1292g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

---

### Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

1 1/6 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

9 1/3 EL (108g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
3 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnusskruste-Tofu

659 kcal ● 25g Protein ● 56g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Walnüsse**  
1/3 Tasse, gehackt (39g)  
**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Dijon-Senf**  
2 EL (30g)  
**Walnüsse**  
2/3 Tasse, gehackt (77g)  
**Mayonnaise**  
4 EL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1 lbs (454g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

### Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1/4 lbs (99g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/6 Packung ( $\approx$ 155 g) (181g)  
**frischer Basilikum**  
9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 1/3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
56 TL Cherrytomaten (174g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal ● 27g Protein ● 7g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
5/8 Schachtel (~165 g) (96g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 TL (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
5/8 Dose(n) (261g)  
**Tomaten, gehackt**  
5/8 Roma-Tomate (47g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/3 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/6 Schachtel (~165 g) (192g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zitronensaft**  
1 3/4 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/6 Dose(n) (523g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/6 Roma-Tomate (93g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
4 2/3 Stängel (5g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal ● 27g Protein ● 27g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**frischer Spinat**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Parmesan**  
4 EL (25g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

## 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.

## 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.