

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 Zucchinihälfte(n)- 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

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 (Ø ≈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 ≈80 ml) (543g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3 EL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
2 1/2 TL (13g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈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 (≈165 g) (192g)

- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Banane
5 1/2 mittel (≈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 Antihalt-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 (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
4 mittel (≈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 (Ø ≈ 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 (Ø ≈ 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 (Ø ≈ 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 unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

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 ab gespült

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 ab gespült

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 Antihaf-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.
Mischen, 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 Zucchinihälfte(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 8 Zucchinihälfte(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 (≈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 (≈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.