

Meal Plan - 3100 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

3098 kcal ● 232g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 175g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

485 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 43g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

785 kcal



Gerösteter Blumenkohl

173 kcal

Day
2

3098 kcal ● 232g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 175g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

485 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 43g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

960 kcal, 70g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
785 kcal



Gerösteter Blumenkohl
173 kcal

Day
3

3126 kcal ● 196g Protein (25%) ● 109g Fett (31%) ● 289g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 41g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
546 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Kefir
300 kcal

Day 4

3076 kcal ● 196g Protein (25%) ● 133g Fett (39%) ● 235g Kohlenhydrate (31%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pesto-Rührei
3 Ei(er)- 297 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Snacks

345 kcal, 16g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal

Mittagessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
286 kcal



Buffalo-Tofu
709 kcal

Abendessen

965 kcal, 41g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
546 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Kefir
300 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5

3092 kcal ● 199g Protein (26%) ● 157g Fett (46%) ● 174g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate
1 Tomate(n)- 129 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

345 kcal, 16g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten
286 kcal



Buffalo-Tofu
709 kcal

Abendessen

975 kcal, 50g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
403 kcal

Day 6

3127 kcal ● 212g Protein (27%) ● 94g Fett (27%) ● 309g Kohlenhydrate (39%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate
1 Tomate(n)- 129 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine
3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

465 kcal, 26g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Brezeln
220 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pfirsich
3 Pfirsich- 198 kcal



Gemüse- und Hummus-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 545 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

880 kcal, 45g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Chik'n-Nuggets
14 Nuggets- 772 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal

Day 7 3127 kcal ● 212g Protein (27%) ● 94g Fett (27%) ● 309g Kohlenhydrate (39%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

450 kcal, 20g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal

Snacks

465 kcal, 26g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Brezeln

220 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 49g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



Gemüse- und Hummus-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 545 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

880 kcal, 45g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Chik'n-Nuggets

14 Nuggets- 772 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Backwaren

- ☐ Brot
22 Scheibe (704g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 1/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
3 oz (85g)
- ☐ frischer Spinat
14 1/4 Tasse(n) (428g)
- ☐ Blumenkohl
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Tomaten
9 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (1163g)
- ☐ frische Petersilie
4 Stängel (4g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (73g)
- ☐ Karotten
11 mittel (669g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 2/3 Tasse (672g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (119g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Klementinen
15 Frucht (1110g)
- ☐ Zitronensaft
3/4 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1185g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
21 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Tzatziki
5/8 Tasse(n) (140g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
28 Nuggets (602g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Hummus
1/4 Tasse (68g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)

- ☐ Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Provolone
6 Scheibe(n) (168g)
- ☐ Ei(er)
22 1/3 mittel (982g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Butter
1/3 Stange (34g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
4 Tasse (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Ziegenkäse
4 EL (56g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 1/3 oz (95g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ Paprika
1 Prise (1g)
- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ frischer Basilikum
5 TL, gehackt (4g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (164g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
 - ☐ harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

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

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pesto-Rührei

3 Ei(er) - 297 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Pesto

3 EL (48g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n) - 129 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto

1/2 EL (8g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Tomaten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Tomaten

3 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (546g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

3 Frucht (222g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

9 Frucht (666g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es) - 820 kcal ● 41g Protein ● 42g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

3 Scheibe (96g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1 1/2 oz (43g)

frischer Spinat

3/8 Tasse(n) (11g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Provolone

3 Scheibe(n) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

6 Scheibe (192g)

Pesto

3 EL (48g)

Sonnengetrocknete Tomaten

3 oz (85g)

frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Provolone

6 Scheibe(n) (168g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. \r\nAuf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. \r\nDie Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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 3 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

Salz

1/2 TL (1g)

Gefrorene Zuckerschoten

4 2/3 Tasse (672g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Buffalo-Tofu

709 kcal ● 32g Protein ● 59g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

2/3 Tasse (mL)

Ranch-Dressing

1/2 Tasse (mL)

Öl

2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 3/4 lbs (794g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
 2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
 3. Tofu mit Ranch servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemüse- und Hummus-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 545 kcal ● 17g Protein ● 27g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

3 Scheibe (96g)

frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Hummus

2 1/4 EL (34g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Tomaten, Scheiben

1 1/2 Rispentomate /
Pflaumentomate (93g)

Karotten, geschält und gerieben

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

6 Scheibe (192g)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Hummus

1/4 Tasse (68g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Tomaten, Scheiben

3 Rispentomate / Pflaumentomate
(186g)

Karotten, geschält und gerieben

3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

1. Brot toasten.\r\nIn einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.\r\nHummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.\r\nDie zweite Brotscheibe darauflegen und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Butter
2 EL (27g)

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

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)
Ziegenkäse
2 EL (28g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)
Ziegenkäse
4 EL (56g)
Salz
2 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

785 kcal ● 65g Protein ● 37g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

5 EL (mL)

Tzatziki

1/3 Tasse(n) (70g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

10 EL (mL)

Tzatziki

5/8 Tasse(n) (140g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

1 1/4 lbs (567g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Gerösteter Blumenkohl

173 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

546 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Tomaten, gehackt
1/2 Roma-Tomate (40g)
frische Petersilie, gehackt
2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (164g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Tomaten, gehackt
1 Roma-Tomate (80g)
frische Petersilie, gehackt
4 Stängel (4g)

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.

Grapefruit

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

4 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Öl

1/2 EL (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
 5 TL (mL)
frischer Basilikum
 5 TL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
 1/4 lbs (95g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
 1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

14 Nuggets - 772 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
 1/4 Tasse (60g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
 14 Nuggets (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
 1/2 Tasse (119g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
 28 Nuggets (602g)

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

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
 4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
 8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.