

Meal Plan - 3200 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

3199 kcal ● 203g Protein (25%) ● 116g Fett (33%) ● 295g Kohlenhydrate (37%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Kochbananen-Chips

113 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 45g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal



Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Abendessen

960 kcal, 41g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

779 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Day
2

3199 kcal ● 203g Protein (25%) ● 116g Fett (33%) ● 295g Kohlenhydrate (37%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Kochbananen-Chips
113 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 45g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal



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

Abendessen

960 kcal, 41g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
779 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Day
3

3162 kcal ● 206g Protein (26%) ● 109g Fett (31%) ● 286g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 29g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose- 707 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Abendessen

980 kcal, 76g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal

Day
4

3162 kcal ● 206g Protein (26%) ● 109g Fett (31%) ● 286g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 29g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose- 707 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Abendessen

980 kcal, 76g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal

Day
5

3222 kcal ● 206g Protein (26%) ● 100g Fett (28%) ● 324g Kohlenhydrate (40%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal

Mittagessen

970 kcal, 28g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s)- 763 kcal

Abendessen

975 kcal, 76g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Linsen

521 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

3176 kcal ● 202g Protein (25%) ● 97g Fett (28%) ● 296g Kohlenhydrate (37%) ● 79g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Kefir

150 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

970 kcal, 50g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Abendessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe

682 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 313 kcal

Day
7

3176 kcal ● 202g Protein (25%) ● 97g Fett (28%) ● 296g Kohlenhydrate (37%) ● 79g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Kefir

150 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

970 kcal, 50g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Abendessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe

682 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 313 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (300g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (192g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 lbs (856g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
- ☐ Kale-Blätter
7 Tasse, gehackt (280g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
34 1/2 oz (978g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose(n) (1120g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Ananas in Dosen
3 Tasse, Stücke (543g)
- ☐ Birnen
5 mittel (890g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
18 fl oz (638g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
4 Dose (≈ 540 g) (2132g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
10 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
1 1/2 oz (43g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Ei(er)
11 groß (550g)
- ☐ Ziegenkäse
3 EL (42g)
- ☐ Butter
3 EL (43g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
1 3/4 Gallon (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Thymian, frisch
1/4 EL (1g)
- ☐ Salz
1 3/4 TL (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 Tasse (339g)
- ☐ Seitan
1 1/3 lbs (605g)

Backwaren

- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 1/3 Tasse (183g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Mandeln
10 EL, ganz (89g)

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Andere

- ☐ Geröstete Kichererbsen
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
4 EL (84g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 183 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 EL (mL)
Ei(er)
1 1/2 groß (75g)
Ziegenkäse
1 1/2 EL (21g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)
Ziegenkäse
3 EL (42g)
Tomaten, gehackt
3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaft-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)

Butter

3 EL (43g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Wasser

6 EL (mL)

Balsamicoessig

2 TL (mL)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Tomaten

1 Tasse, gehackt (180g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
 2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
 3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
 4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/4 EL (mL)
Paprika
3/4 EL (5g)
Thymian, frisch
3 Prise (0g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**
3/4 Dose(n) (329g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe (2g)
**fester Tofu, abgetropft und
gewürfelt**
1/3 lbs (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Paprika
1 1/2 EL (10g)
Thymian, frisch
1/4 EL (1g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**
1 1/2 Dose(n) (659g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
**fester Tofu, abgetropft und
gewürfelt**
2/3 lbs (298g)

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.

Weißer Reis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose - 707 kcal ● 25g Protein ● 34g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

2 Dose (≈540 g) (1066g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

4 Dose (≈540 g) (2132g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s) - 763 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(s)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Gelee

4 EL (84g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

Salz

1/4 EL (5g)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 1/2 Tasse (429g)

Salz

1/2 EL (9g)

Nährhefe

1 1/2 Tasse (90g)

Blumenkohl

6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kochbananen-Chips

113 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Kochbananen-Chips
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Kochbananen-Chips
1 1/2 oz (43g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse - 276 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
1 1/2 Tasse (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

779 kcal ● 32g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Ananas in Dosen
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)
Barbecue-Soße
6 EL (105g)
Öl
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)
Ananas in Dosen
3 Tasse, Stücke (543g)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (209g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal ● 75g Protein ● 17g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/3 Packung (je ca. 285 g) (384g)

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Seitan, in Streifen geschnitten

16 oz (454g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl

4 TL (mL)

Zwiebel

2 2/3 EL, gehackt (27g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Seitan, nach Hähnchenart

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose(n) (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

10 Tasse(n) (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

5 Tasse, gehackt (200g)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

2 1/2 Dose(n) (1120g)

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

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.