

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

## Day 1

3211 kcal ● 211g Protein (26%) ● 135g Fett (38%) ● 246g Kohlenhydrate (31%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

470 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Grünkohl und Eier**

378 kcal



**Himbeeren**

1 1/4 Tasse- 90 kcal

### Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**

109 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**

1 Waffel(n)- 240 kcal



**Selleriestangen**

1 Selleriestange- 7 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 41g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Milch**

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



**Tofu-Curry mit Reis**

748 kcal

### Abendessen

1050 kcal, 58g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Vollkornreis**

1 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 401 kcal



**Erdnuss-Tempeh**

6 Unze Tempeh- 651 kcal

# Day 2

3192 kcal ● 230g Protein (29%) ● 118g Fett (33%) ● 244g Kohlenhydrate (31%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

470 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Grünkohl und Eier**  
378 kcal



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal

## Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1 Waffel(n)- 240 kcal



**Selleriestangen**  
1 Selleriestange- 7 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 60g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsensuppe mit Gemüse**  
555 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal

## Abendessen

1050 kcal, 58g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Vollkornreis**  
1 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 401 kcal



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day  
3

3283 kcal ● 261g Protein (32%) ● 102g Fett (28%) ● 262g Kohlenhydrate (32%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

560 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**  
164 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal

## Snacks

375 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Karotten und Hummus**  
287 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 60g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsensuppe mit Gemüse**  
555 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal

## Abendessen

1030 kcal, 85g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
685 kcal

Day  
4

3325 kcal ● 301g Protein (36%) ● 107g Fett (29%) ● 239g Kohlenhydrate (29%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

560 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch**  
164 kcal



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
304 kcal



**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse- 90 kcal

## Snacks

375 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Karotten und Hummus**  
287 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1030 kcal, 100g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal



**Teriyaki-Seitan-Wings**  
12 Unze Seitan- 892 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Abendessen

1030 kcal, 85g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
685 kcal

Day  
5

3294 kcal ● 214g Protein (26%) ● 101g Fett (28%) ● 305g Kohlenhydrate (37%) ● 76g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

505 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
217 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
217 kcal

## Snacks

375 kcal, 14g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Karotten und Hummus**  
287 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 58g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
338 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
307 kcal

## Abendessen

1095 kcal, 48g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
257 kcal



**Ingwer-Brokkoli-Pasta-Salat**  
575 kcal



**Milch**  
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Day  
6

3295 kcal ● 226g Protein (27%) ● 135g Fett (37%) ● 236g Kohlenhydrate (29%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

505 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
217 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
217 kcal

## Snacks

375 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
1 Reiswaffel(n)- 35 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 58g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Linsen**  
347 kcal



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
338 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
307 kcal

## Abendessen

1100 kcal, 52g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
141 kcal



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
786 kcal

Day  
7

3324 kcal ● 218g Protein (26%) ● 141g Fett (38%) ● 232g Kohlenhydrate (28%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

505 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chili-Käse-Omelett**  
217 kcal



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
217 kcal

## Snacks

375 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
1 Reiswaffel(n)- 35 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

1020 kcal, 49g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Curry-Kichererbsensalat**  
644 kcal

## Abendessen

1100 kcal, 52g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
141 kcal



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
786 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh  
3/8 Bund (194g)
- Kale-Blätter  
1 1/4 lbs (549g)
- Knoblauch  
11 Zehe(n) (33g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/4 lbs (549g)
- rote Zwiebel  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)
- Gurke  
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- Tomaten  
1 1/2 Tasse, gehackt (270g)
- Babykarotten  
84 mittel (840g)
- Zwiebel  
1/2 Tasse, gehackt (80g)
- grüne Paprika  
4 EL, gehackt (37g)
- Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- Brokkoli  
10 oz (283g)
- Paprika  
1/2 groß (82g)
- Frischer Ingwer  
1 1/2 EL (9g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
7 oz (193g)
- fester Tofu  
1 3/4 lbs (794g)
- Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- Sojasauce  
5 3/4 oz (mL)
- Linsen, roh  
3 Tasse (576g)
- Hummus  
1 1/2 Tasse (345g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)

## Snacks

## Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren  
8 Tasse (984g)
- Zitronensaft  
5 3/4 EL (mL)
- Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (318g)
- Zitrone  
1 1/2 klein (92g)

## Andere

- Currysauce  
1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)
- Nährhefe  
1/4 Tasse (13g)
- Teriyaki-Soße  
1/3 lbs (mL)
- Gemischte Blattsalate  
2/3 Packung (≈155 g) (102g)
- Sesamöl  
1 TL (mL)
- gefrorener Blumenkohlreis  
3 Tasse, zubereitet (510g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (170g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1 2/3 Tasse (317g)
- Seitan  
2 lbs (964g)
- ungekochte trockene Pasta  
4 oz (113g)

## Getränke

- Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser  
2 1/4 Gallon (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 Tasse(n) (mL)

## Süßwaren

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
1 1/4 oz (36g)

- Zucker  
4 EL (52g)

## Fette und Öle

- Öl  
5 oz (mL)
- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)

## Frühstückscerealien

- Schnelle Haferflocken  
2 Tasse (160g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
20 groß (1000g)
- Vollmilch  
7 1/4 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 1/2 Becher (420g)
- Cheddar  
3 EL, geraspelt (21g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
2 1/3 oz (67g)
- Sesamsamen  
4 TL (12g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Backwaren

- Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 oz (14g)
  - schwarzer Pfeffer  
1 3/4 TL, gemahlen (4g)
  - getrockneter Dill  
2 1/2 TL (3g)
  - Rotweinessig  
2 1/2 TL (mL)
  - Zimt (gemahlen)  
4 TL (10g)
  - Balsamicoessig  
1 EL (mL)
  - Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
  - Chilipulver  
1/2 EL (4g)
  - gemahlener Koriander  
1/2 EL (3g)
  - Dijon-Senf  
4 Prise (3g)
  - Currypulver  
1 TL (2g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Grünkohl und Eier

378 kcal ● 26g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Ei(er)**  
8 groß (400g)  
**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

### Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucker**  
1/2 EL (7g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Vollmilch**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)  
**Vollmilch**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

304 kcal ● 22g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Wasser**  
1/4 Tasse (mL)  
**Balsamicoessig**  
1/2 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3 Prise (0g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse, gehackt (135g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse (mL)  
**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Tomaten**  
1 1/2 Tasse, gehackt (270g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)

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.

### Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Chili-Käse-Omelett

217 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Chilipulver**  
4 Prise (1g)  
**gemahlener Koriander**  
4 Prise (1g)  
**Cheddar**  
1 EL, geraspelt (7g)  
**Ei(er), geschlagen**  
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Chilipulver**  
1/2 EL (4g)  
**gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)  
**Cheddar**  
3 EL, geraspelt (21g)  
**Ei(er), geschlagen**  
6 groß (300g)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.  
Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.  
Sobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.  
Das Omelett zusammenklappen und servieren.

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

217 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schnelle Haferflocken**

1/2 Tasse (40g)

**Zucker**

1 EL (13g)

**Zimt (gemahlen)**

1 TL (3g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Schnelle Haferflocken**

1 1/2 Tasse (120g)

**Zucker**

3 EL (39g)

**Zimt (gemahlen)**

1 EL (8g)

**Wasser**

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**Vollmilch**

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal ● 27g Protein ● 29g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Currysauce**  
1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Tofu abgießen und abspülen. Trocken tupfen und vorsichtig auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Tofu grob in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht umrühren, bis die Unterseiten gebräunt sind, etwa 5 Minuten. Dann vorsichtig umrühren und weitergaren, bis alle Seiten gebräunt sind. Currysauce eingießen. Zum Köcheln bringen und erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Tofu-Curry über Reis servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsensuppe mit Gemüse

555 kcal ● 35g Protein ● 3g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Knoblauch**  
1 Zehe(n) (3g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/2 Tasse (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 Tasse (192g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Nährhefe**  
2 EL (8g)  
**Knoblauch**  
2 Zehe(n) (6g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3 Tasse (405g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**getrockneter Dill**

1/4 EL (1g)

**Rotweinessig**

1/4 EL (mL)

**Olivenöl**

3/4 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 Tasse (210g)

**Zitronensaft**

3/4 EL (mL)

**getrockneter Dill**

1/2 EL (2g)

**Rotweinessig**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
  2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
  3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

#### Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

---

### Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze Seitan

#### Seitan

3/4 lbs (340g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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.

---

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

- Öl**  
1/4 EL (mL)
- Teriyaki-Soße**  
4 TL (mL)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)
- Langkorn-Weißreis**  
2 EL (23g)
- Seitan, in Streifen geschnitten**  
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

- Öl**  
1/2 EL (mL)
- Teriyaki-Soße**  
2 2/3 EL (mL)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
- Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)
- Seitan, in Streifen geschnitten**  
6 oz (170g)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

- Kale-Blätter, gehackt**  
2/3 Bund (113g)
- Avocados, gehackt**  
2/3 Avocado(s) (134g)
- Zitrone, ausgepresst**  
2/3 klein (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

- Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/3 Bund (227g)
- Avocados, gehackt**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- Zitrone, ausgepresst**  
1 1/3 klein (77g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

1/4 Bund (43g)

**Avocados, gehackt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Zitrone, ausgepresst**

1/4 klein (15g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Curry-Kichererbsensalat

644 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**Currypulver**

1 TL (2g)

**Sonnenblumenkerne**

2 EL (24g)

**Gemischte Blattsalate**

2 oz (57g)

**Zitronensaft, geteilt**

2 EL (mL)

**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (448g)

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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

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

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

4 EL (64g)

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**

2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

### Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

---

### Karotten und Hummus

287 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
1/2 Tasse (105g)  
**Babykarotten**  
28 mittel (280g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hummus**  
1 1/3 Tasse (315g)  
**Babykarotten**  
84 mittel (840g)

1. Karotten mit Hummus servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Reiswaffel

1 Reiswaffel(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
2 Kuchen (18g)

1. Guten  
Appetit.

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### 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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vollkornreis

1 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 401 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Wasser**  
1 1/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
9 1/3 EL (111g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (5g)  
**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
56 TL (222g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (97g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**grüne Paprika**  
2 EL, gehackt (19g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/2 lbs (227g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/2 Tasse, gehackt (80g)  
**grüne Paprika**  
4 EL, gehackt (37g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1 lbs (454g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

#### Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Ingwer-Brokkoli-Pasta-Salat

575 kcal ● 21g Protein ● 10g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

#### Sesamöl

1 TL (mL)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

#### Dijon-Senf

4 Prise (3g)

#### Hummus

2 EL (30g)

#### Brokkoli

1/6 Bund (101g)

#### Paprika, gehackt

1/2 groß (82g)

#### Frischer Ingwer, gerieben

4 Prise (1g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen.
2. Brokkoli und Paprika mit Sesamöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech verteilen und 15–20 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Während das Gemüse röstet, die Pasta im kochenden Wasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.
4. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten: In einer Schüssel Hummus, Dijon-Senf, Zitronensaft und Ingwer verquirlen. Nach und nach etwas Wasser zugeben, bis die Dressing-Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gekochte Pasta mit dem gerösteten Gemüse und dem Dressing vermengen. Servieren.

### Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**Vollmilch**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**getrockneter Dill**

4 Prise (1g)

**Rotweinessig**

1/2 TL (mL)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**getrockneter Dill**

1 TL (1g)

**Rotweinessig**

1 TL (mL)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

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

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)  
**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
2 TL (6g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
10 oz (284g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
2 Tasse, gehackt (182g)  
**gefrorener Blumenkohlreis**  
3 Tasse, zubereitet (510g)  
**Sojasauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Öl**  
6 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
4 TL (12g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe (12g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
4 TL (8g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. 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.
-