

# Meal Plan - 3400 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

3414 kcal ● 293g Protein (34%) ● 138g Fett (36%) ● 204g Kohlenhydrate (24%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal



[Erdnussbutter-Englisches Muffin](#)  
1 English Muffin- 344 kcal

### Snacks

385 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Pekannüsse](#)  
1/4 Tasse- 183 kcal



[Gekochte Eier](#)  
1 Ei(s)- 69 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)  
1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1050 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)  
685 kcal



[Süßkartoffelpüree](#)  
366 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 90g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Gebackener Tofu](#)  
32 Unze(s)- 905 kcal



[Geröstete Tomaten](#)  
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Day 2

3410 kcal ● 281g Protein (33%) ● 101g Fett (27%) ● 298g Kohlenhydrate (35%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal



[Erdnussbutter-Englisches Muffin](#)  
1 English Muffin- 344 kcal

### Snacks

385 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Pekannüsse](#)  
1/4 Tasse- 183 kcal



[Gekochte Eier](#)  
1 Ei(s)- 69 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)  
1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 42g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[fettarmer Joghurt](#)  
2 Becher- 362 kcal



[Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich](#)  
2 Sandwich(es)- 648 kcal

### Abendessen

1090 kcal, 104g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Linsen](#)  
347 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)  
10 Unze Seitan- 743 kcal

## Day 3

3414 kcal ● 235g Protein (27%) ● 93g Fett (24%) ● 368g Kohlenhydrate (43%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)**  
256 kcal



**Erdnussbutter-Englisches Muffin**  
1 English Muffin- 344 kcal

### Snacks

450 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1010 kcal, 42g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



**Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 648 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 56g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brötchen**  
3 Brötchen- 231 kcal



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
548 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

## Day 4

3412 kcal ● 232g Protein (27%) ● 144g Fett (38%) ● 259g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

520 kcal, 34g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Kaffee Overnight Protein Oats**  
337 kcal

### Snacks

450 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1090 kcal, 46g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
302 kcal



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

### Abendessen

1030 kcal, 56g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Brötchen**  
3 Brötchen- 231 kcal



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
548 kcal



**Hüttenkäse & Honig**  
1 Tasse(n)- 249 kcal

## Day 5

3459 kcal ● 273g Protein (32%) ● 103g Fett (27%) ● 302g Kohlenhydrate (35%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

520 kcal, 34g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal



**Kaffee Overnight Protein Oats**  
337 kcal

### Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**  
382 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
4 Dose- 988 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 51g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Cremige Linsen mit Süßkartoffel**  
768 kcal



**Milch**  
2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal

## Day 6

3413 kcal ● 262g Protein (31%) ● 87g Fett (23%) ● 335g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
2 Toast(s)- 411 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

### Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**  
382 kcal

### Mittagessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Hüttenkäse & Honig**  
1/2 Tasse(n)- 125 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
4 Dose- 988 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Veggie-Burger mit Käse**  
2 Burger- 722 kcal



**Brötchen**  
4 Brötchen- 308 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day 7

3364 kcal ● 214g Protein (25%) ● 106g Fett (28%) ● 317g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kichererbsen- & Tomaten-Toasts**  
2 Toast(s)- 411 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

### Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Brombeer-Granola-Parfait**  
382 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Schwarze-Bohnen-Quesadillas**  
1065 kcal

### Abendessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Veggie-Burger mit Käse**  
2 Burger- 722 kcal



**Brötchen**  
4 Brötchen- 308 kcal

## Getränke

- ☐ **Proteinpulver**  
23 Schöpfer (je ≈80 ml) (713g)
- ☐ **Wasser**  
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ **Kaffee, aufgebrüht**  
6 EL (89g)

## Andere

- ☐ **Gefrorene Beerenmischung**  
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ **Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)
- ☐ **Teriyaki-Soße**  
5 EL (mL)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
2 Packung (≈155 g) (293g)
- ☐ **gefrorener Blumenkohlreis**  
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

## Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
5 3/4 oz (162g)
- ☐ **Granola**  
1 1/4 Tasse (113g)

## Backwaren

- ☐ **English Muffins**  
3 Muffin(s) (171g)
- ☐ **Brot**  
12 Scheibe(n) (384g)
- ☐ **Brötchen**  
14 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (392g)
- ☐ **Hamburgerbrötchen**  
4 Brötchen (204g)
- ☐ **Weizentortillas**  
2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Erdnussbutter**  
10 EL (160g)
- ☐ **Sojasauce**  
12 2/3 oz (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**  
2 lbs (907g)
- ☐ **Linsen, roh**  
1 Tasse (202g)
- ☐ **fester Tofu**  
10 oz (284g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**  
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **schwarze Bohnen**  
5/8 Dose(n) (274g)

## Nuss- und Samenprodukte

## Fette und Öle

- ☐ **Öl**  
3 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
2 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**  
6 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1 3/4 TL, gemahlen (4g)
- ☐ **Salz**  
5 Prise (4g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**  
18 oz (510g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Ei(er)**  
2 groß (100g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter Joghurt**  
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- ☐ **Butter**  
2 1/4 EL (32g)
- ☐ **Parmesan**  
6 EL (38g)
- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
3 Tasse (678g)
- ☐ **Vollmilch**  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 1/2 Tasse (700g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)
- ☐ **Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- ☐ **Käse**  
5 EL, gerieben (35g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Himbeeren**  
1 Tasse (123g)
- ☐ **Rosinen**  
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ **Brombeeren**  
1 1/4 Tasse (180g)
- ☐ **Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)

## Süßwaren

- ☐ **Ahornsirup**  
2 2/3 EL (mL)

- ☐ **Sesamsamen**  
1 oz (24g)
- ☐ **Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ **Chiasamen**  
4 TL (19g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)
- ☐ **Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Tasse (mL)

### Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Frischer Ingwer**  
1/3 oz (8g)
- ☐ **Tomaten**  
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (617g)
- ☐ **Zwiebel**  
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (132g)
- ☐ **grüne Paprika**  
2 EL, gehackt (19g)
- ☐ **Knoblauch**  
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (595g)
- ☐ **frischer Spinat**  
1 Packung (ca. 285 g) (263g)
- ☐ **Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ **Ketchup**  
4 EL (68g)

- ☐ **Honig**  
4 EL (84g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
8 Dose (≈540 g) (4208g)
- ☐ **Salsa**  
5 EL (81g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Beerenmischung**  
1/2 Tasse (68g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/3 Tasse(n) (27g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gefrorene Beerenmischung**  
1 1/2 Tasse (204g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (81g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Wasser**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

## Erdnussbutter-Englisches Muffin

1 English Muffin - 344 kcal ● 11g Protein ● 17g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**English Muffins**  
1 Muffin(s) (57g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**English Muffins**  
3 Muffin(s) (171g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (96g)

1. Englisches Muffin quer aufschneiden und Erdnussbutter auf beide Hälften streichen.
2. (Optional: Für ein paar Minuten im Toasterofen rösten)
3. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Vollmilch**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
3 EL (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ahornsirup**  
4 TL (mL)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse (81g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
6 EL (89g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen.\r\nAbdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s) - 411 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 EL (35g)  
**Tomaten**  
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
4 EL (70g)  
**Tomaten**  
16 Scheibe(n), dünn/klein (240g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

## Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

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



**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)

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.

### Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 648 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)  
**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Chiasamen**  
2 TL (9g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)  
**Ahornsirup**  
4 TL (mL)  
**Chiasamen**  
4 TL (19g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)

1. In einer kleinen Schüssel die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine marmeladenähnliche Konsistenz haben.
2. Chiasamen und Ahornsirup einrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten stehen lassen, damit die Chiasamen aufquellen.
3. Bei Bedarf die Brotscheiben toasten.
4. Erdnussbutter auf eine Brotscheibe streichen und die Himbeer-Chia-Marmelade auf die andere. Die Scheiben zusammendrücken, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Die Himbeer-Chia-Marmelade lässt sich im Voraus zubereiten und bis zu 5 Tage luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Sandwiches für beste Textur frisch zusammensetzen oder vorab zubereiten und fest eingewickelt bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

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



**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)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1/2 Tasse (113g)

**Honig**

2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**

1 Tasse (226g)

**Honig**

4 TL (28g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**

4 Dose (≈540 g) (2104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**

8 Dose (≈540 g) (4208g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Schwarze-Bohnen-Quesadillas

1065 kcal ● 39g Protein ● 47g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



**Käse**

5 EL, gerieben (35g)

**Weizentortillas**

2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)

**Salsa, geteilt**

5 EL (81g)

**Öl**

1 1/4 TL (mL)

**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**

5/8 Dose(n) (274g)

**Avocados, reif**

5/8 Avocado(s) (126g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rosinen**  
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rosinen**  
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Brombeer-Granola-Parfait

382 kcal ● 29g Protein ● 14g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

13 1/3 EL (233g)

**Granola**

6 2/3 EL (38g)

**Brombeeren, grob gehackt**

6 2/3 EL (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**

2 1/2 Tasse (700g)

**Granola**

1 1/4 Tasse (113g)

**Brombeeren, grob gehackt**

1 1/4 Tasse (180g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen.  
im Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

**Sojasauce**

1 Tasse (mL)

**Sesamsamen**

2 EL (18g)

**extra fester Tofu**

2 lbs (907g)

**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Tomaten**

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (228g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Linsen

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



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

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-Wings

10 Unze Seitan - 743 kcal ● 81g Protein ● 25g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze Seitan

**Seitan**  
10 oz (284g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
5 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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brötchen**  
3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brötchen**  
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(168g)

1. Guten Appetit.

### Spinat-Parmesan-Pasta

548 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**Butter**  
1 EL (16g)  
**frischer Spinat**  
3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)  
**Parmesan**  
3 EL (19g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
1/8 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)  
**Butter**  
2 1/4 EL (32g)  
**frischer Spinat**  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)  
**Parmesan**  
6 EL (38g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

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.

## Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)  
**Honig**  
4 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
2 Tasse (452g)  
**Honig**  
2 2/3 EL (56g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Cremige Linsen mit Süßkartoffel

768 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 99g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (106g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 2/3 Tasse(n) (50g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.



2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/3 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veggie-Burger mit Käse

2 Burger - 722 kcal ● 32g Protein ● 24g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hamburgerbrötchen**

2 Brötchen (102g)

**Ketchup**

2 EL (34g)

**Gemischte Blattsalate**

2 oz (57g)

**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

**Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hamburgerbrötchen**

4 Brötchen (204g)

**Ketchup**

4 EL (68g)

**Gemischte Blattsalate**

4 oz (113g)

**Veggie-Burger-Patty**

4 Patty (284g)

**Scheibenkäse**

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

### Brötchen

4 Brötchen - 308 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brötchen**

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brötchen**

8 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (224g)

1. Guten Appetit.

## 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.
-