

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

Day 1 1688 kcal ● 134g Protein (32%) ● 42g Fett (23%) ● 160g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch
224 kcal

Mittagessen

380 kcal, 14g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal



Zoodles mit Marinara
225 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

615 kcal, 47g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Limabohnen
270 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1681 kcal ● 138g Protein (33%) ● 49g Fett (26%) ● 146g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch
224 kcal

Mittagessen

370 kcal, 19g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Meditaner veganer Chick'n-Wrap
1 Wrap(s)- 357 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

615 kcal, 47g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Limabohnen
270 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1696 kcal ● 122g Protein (29%) ● 47g Fett (25%) ● 169g Kohlenhydrate (40%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

170 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Mittagessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Couscous
301 kcal

Abendessen

525 kcal, 24g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
182 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1674 kcal ● 131g Protein (31%) ● 28g Fett (15%) ● 187g Kohlenhydrate (45%) ● 39g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

170 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Couscous
301 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsennudeln
505 kcal

Day 5

1657 kcal ● 124g Protein (30%) ● 61g Fett (33%) ● 112g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

295 kcal, 11g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Snacks

170 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

460 kcal, 22g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Abendessen

510 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
6

1719 kcal ● 109g Protein (25%) ● 40g Fett (21%) ● 176g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal



Bananenfritter (vegan)
219 kcal

Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

520 kcal, 21g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Ägyptischer Quinoa-Salat
499 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

565 kcal, 25g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal

Day
7

1719 kcal ● 109g Protein (25%) ● 40g Fett (21%) ● 176g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

255 kcal, 7g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal



Bananenfritter (vegan)
219 kcal

Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

520 kcal, 21g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Ägyptischer Quinoa-Salat
499 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

565 kcal, 25g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal

Getränke

- Proteinpulver**
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- Wasser**
1 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
1 Tasse (mL)

Frühstückscerealien

- Frühstücksflocken**
2 Portion (60g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**
1/4 EL, gemahlen (2g)
- Salz**
1/4 oz (6g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1 EL (6g)
- Balsamicoessig**
3/4 EL (mL)
- Zimt (gemahlen)**
2 Prise (1g)
- frischer Basilikum**
1/4 Tasse, gehackt (9g)
- Kurkuma, gemahlen**
1 TL (3g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1 3/4 Packung (≈285 g) (497g)
- Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (113g)
- grüne Paprika**
2 EL, gehackt (19g)
- Knoblauch**
4 Zehe(n) (12g)
- Zucchini**
2 mittel (392g)
- Gurke**
5 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (1707g)
- Tomaten**
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1275g)
- frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
- Kale-Blätter**
1 Tasse, gehackt (40g)

Backwaren

- Brötchen**
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)
- Weizentortillas**
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
- Brot**
2 Scheibe (64g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**
5/8 Glas (ca. 680 g) (428g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- Apfelessig**
3/4 EL (mL)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %**
4 Quadrat(e) (40g)
- Ahornsirup**
1 1/2 EL (mL)

Andere

- Sojamilchjoghurt**
2 Behälter (301g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**
2 1/2 oz (71g)
- Gemischte Blattsalate**
1 3/4 Tasse (53g)
- Linsenpasta**
4 oz (113g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**
2 Würste (45g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus**
1/2 Tasse (105g)
- Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (411g)
- Tempeh**
6 oz (170g)
- schwarze Bohnen**
1 1/3 Dose(n) (585g)

Nuss- und Samenprodukte

- Tomatenmark**
4 TL (21g)
- Süßkartoffeln**
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Paprika**
3 1/2 klein (259g)

Fette und Öle

- Olivenöl**
2 EL (mL)
- Öl**
1 oz (mL)
- Salatdressing**
1 1/2 EL (mL)
- Kokosöl**
1/2 EL (7g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
14 oz (397g)
- Instant-Couscous, gewürzt**
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)
- Quinoa, ungekocht**
18 1/2 EL (196g)

- Mandeln**
3/4 Tasse, ganz (101g)
- Sonnenblumenkerne**
2 1/4 oz (64g)
- Leinsamenpulver**
3 EL (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**
1/4 Tasse (mL)
- Banane**
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

Snacks

- kleiner Müsliriegel**
3 Riegel (75g)
 - harte, gesalzene Brezeln**
3 oz (85g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

224 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

2 Portion (60g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen - 38 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

1 Würste (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

2 Würste (45g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Bananenfritter (vegan)

219 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Leinsamenpulver
1 1/2 EL (11g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Kokosöl
1/4 EL (3g)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)
Ahornsirup
3/4 EL (mL)
Banane, sehr reif
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Leinsamenpulver
3 EL (21g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Kokosöl
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
Ahornsirup
1 1/2 EL (mL)
Banane, sehr reif
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)

1. Bananen in einer mittelgroßen Schüssel zerdrücken.
2. Leinsamen und Wasser vermischen und zur Banane geben.
3. Salz und Zimt hinzufügen und verrühren.
4. Grillplatte erhitzen und Kokosöl schmelzen.
5. Den Teig mit einer Kelle auf die Fläche geben – entweder als Streifen oder kleine Pfannkuchen.
6. Sobald eine Seite fest ist, wenden und die andere Seite fertigbacken.
7. Mit Ahornsirup servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten
Appetit.

Zoodles mit Marinara

225 kcal ● 9g Protein ● 4g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)
Zucchini
2 mittel (392g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Meditaner veganer Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 357 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Vegetarische Chick'n-Tender
2 1/2 oz (71g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Hummus
2 EL (30g)
Gurke, gehackt
4 EL, Scheiben (26g)
Tomaten, gehackt
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Gurke

Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
3 oz (85g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
6 oz (170g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ägyptischer Quinoa-Salat

499 kcal ● 20g Protein ● 7g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1 3/4 EL (mL)
frischer Basilikum
1 3/4 EL, gehackt (5g)
Kurkuma, gemahlen
1/2 TL (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Quinoa, ungekocht
9 1/4 EL (98g)
Tomaten, fein gehackt
1 3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (159g)
Paprika, entkernt
1 3/4 klein (130g)
Gurke, fein gehackt
7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
frischer Basilikum
1/4 Tasse, gehackt (9g)
Kurkuma, gemahlen
1 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 3/4 TL (4g)
Quinoa, ungekocht
18 1/2 EL (196g)
Tomaten, fein gehackt
3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)
Paprika, entkernt
3 1/2 klein (259g)
Gurke, fein gehackt
1 3/4 Gurke (ca. 21 cm) (527g)

1. Koche Quinoa nach Packungsanweisung, füge jedoch Kreuzkümmel und Kurkuma zum Kochwasser hinzu.
2. Während die Quinoa kocht, bereite die übrigen Zutaten vor. (Optional: Du kannst die Paprika halbieren und etwa 10 Minuten im Grill rösten, einmal wenden, bis die Haut Blasen wirft. Haut entfernen und fein hacken. Optional kannst du die Paprika auch roh verwenden und fein hacken.)
3. Wenn die Quinoa fertig ist, 5 Minuten abkühlen lassen und dann alle restlichen Zutaten untermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Hummus

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
 2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Limabohnen

270 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
7/8 Packung (≈285 g) (249g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1 TL (5g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 3/4 Packung (≈285 g) (497g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

182 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/6 Dose(n) (75g)

Tomaten, gehackt

1/6 Roma-Tomate (13g)

frische Petersilie, gehackt

2/3 Stängel (1g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Linsenpasta

4 oz (113g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Öl

1 TL (mL)

Tomatenmark

2 TL (11g)

schwarze Bohnen, abgetropft

2/3 Dose(n) (293g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Zwiebel, gehackt

1/3 klein (23g)

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Öl

2 TL (mL)

Tomatenmark

4 TL (21g)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-