

Meal Plan - 1700 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 1725 kcal ● 111g Protein (26%) ● 84g Fett (44%) ● 101g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal

Day 2 1725 kcal ● 111g Protein (26%) ● 84g Fett (44%) ● 101g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal

Day 3 1670 kcal ● 127g Protein (30%) ● 74g Fett (40%) ● 91g Kohlenhydrate (22%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Trauben
44 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

490 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Griechischer Gurken-Feta-Salat
182 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
1/2 Sub(s)- 234 kcal

Abendessen

485 kcal, 40g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Gebackene Pommes
193 kcal

Day 4 1741 kcal ● 128g Protein (29%) ● 71g Fett (37%) ● 112g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Mittagessen

560 kcal, 26g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Käse-Tortellini
300 kcal



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

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Trauben
44 kcal

Abendessen

485 kcal, 40g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Gebackene Pommes
193 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1676 kcal ● 110g Protein (26%) ● 73g Fett (39%) ● 110g Kohlenhydrate (26%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken
193 kcal

Abendessen

460 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen
116 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1695 kcal ● 117g Protein (28%) ● 48g Fett (25%) ● 164g Kohlenhydrate (39%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken

193 kcal

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s)- 469 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1698 kcal ● 107g Protein (25%) ● 64g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (34%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken

193 kcal

Mittagessen

545 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

427 kcal

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ **Wasser**
11 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ **Brot**
6 Scheibe (192g)
- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ **Bagel**
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Butter**
1/4 Stange (32g)
- ☐ **Ei(er)**
16 1/2 mittel (732g)
- ☐ **Käsestange**
2 Stange (56g)
- ☐ **Vollmilch**
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Feta**
3 EL, zerbröselt (28g)
- ☐ **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**
2/3 Tasse (186g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Himbeeren**
3 1/3 Tasse (410g)
- ☐ **Avocados**
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ **Zitrone**
1 klein (58g)
- ☐ **Trauben**
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ **Zitronensaft**
2 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Kale-Blätter**
1/2 lbs (210g)
- ☐ **Karotten**
2 mittel (122g)
- ☐ **Brokkoli**
2 Tasse, gehackt (182g)

Andere

- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
1 1/4 TL (5g)
- ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
- ☐ **Sub-Brötchen**
1/2 Brötchen (43g)
- ☐ **Nährhefe**
4 Prise (1g)
- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
2 Fleischbällchen (60g)
- ☐ **Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**
2 Behälter (300g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
2 Riegel (50g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
2 1/4 g (2g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 TL (0g)
- ☐ **Paprika**
1 Prise (1g)
- ☐ **Senf, gelb**
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ **Rotweinessig**
1 1/2 EL (mL)
- ☐ **Dillkraut, frisch**
3/4 EL, gehackt (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/2 EL (3g)
- ☐ **Zimt (gemahlen)**
2 Prise (1g)
- ☐ **gemahlener Ingwer**
2 Prise (1g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
2 Prise, Blätter (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
4 Tasse (400g)
- ☐ **Hummus**
1/3 Tasse (81g)
- ☐ **Linsen, roh**
2 3/4 EL (32g)

- ☐ **Kartoffeln**
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ **Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (175g)
- ☐ **Paprika**
1 1/3 groß (221g)
- ☐ **Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ **frische Petersilie**
17 Stängel (17g)
- ☐ **Tomaten**
1/2 Roma-Tomate (40g)
- ☐ **Zucchini**
1/2 groß (162g)
- ☐ **Knoblauch**
1 Zehe(n) (3g)

Fette und Öle

- ☐ **Salatdressing**
1 EL (mL)
- ☐ **Öl**
3 oz (mL)
- ☐ **Mayonnaise**
2 EL (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/2 EL (mL)

- ☐ **fester Tofu**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
2 Dose(n) (896g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
1/4 Glas (ca. 680 g) (145g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **gefrorene Käsetortellini**
4 oz (113g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Frühstücksflocken**
3 Portion (90g)

Getreide und Teigwaren

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

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
4 EL, ganz (36g)
 - ☐ **Walnüsse**
2 3/4 EL, ohne Schale (17g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Salz
1 Prise (0g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Ei(er)
6 groß (300g)
Salz
3 Prise (1g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.
Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 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.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Butter

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Butter

1 EL (14g)

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

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

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.

Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 1/2 mittel (66g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Paprika

1/2 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/8 klein (9g)

Senf, gelb

1 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 mittel (132g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Paprika

1 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Feta
3 EL, zerbröselt (28g)
Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Dillkraut, frisch
3/4 EL, gehackt (1g)
Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sub(s)
Sub-Brötchen
1/2 Brötchen (43g)
Nährhefe
4 Prise (1g)
Pasta-Sauce
2 EL (33g)
Vegane Fleischbällchen, gefroren
2 Fleischbällchen (60g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Käse-Tortellini

300 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
gefrorene Käsetortellini
4 oz (113g)

1. Tortellini nach den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s) - 469 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

frische Petersilie

5 Stängel (5g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

gemahlener Ingwer

1 Prise (0g)

Öl

1 TL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 klein (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2/3 Tasse (186g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

frische Petersilie

10 Stängel (10g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

gemahlener Ingwer

2 Prise (1g)

Öl

2 TL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose(n) (448g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten rösten.
3. Geschnittene Zwiebeln und Paprika zum Backblech hinzufügen und weitere 15 Minuten rösten.
4. Nach dem Abkühlen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack bestreuen.
5. Wrap zusammenstellen: Griechischen Joghurt auf die Tortilla streichen, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Petersilie darauf geben. Servieren.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Walnüsse
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

427 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zitronensaft
2 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Öl
1 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
frische Petersilie, gehackt
5 Stängel (5g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
1/2 groß (162g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Butter
4 TL (18g)

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

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse-Stick

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
2 1/2 EL (41g)
Paprika
1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
1/3 Tasse (81g)
Paprika
1 mittel (119g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Trauben

44 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
3/4 Tasse (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücksflocken

193 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
1 Portion (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
3 Portion (90g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Würstchen (200g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
Öl
1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten
Appetit.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

frische Petersilie, gehackt

1 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

Öl

1/4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Gurke, gehackt

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

frische Petersilie, gehackt

2 Stängel (2g)

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.

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-