

# Meal Plan - 2300 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** 2286 kcal ● 148g Protein (26%) ● 99g Fett (39%) ● 164g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

360 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal



**Getrocknete Cranberries**  
1/4 Tasse- 136 kcal

## Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal

## Mittagessen

725 kcal, 33g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Stückige Dosenuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 Sandwich(es)- 547 kcal

## Abendessen

710 kcal, 42g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Vollkornreis**  
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 2 2286 kcal ● 148g Protein (26%) ● 99g Fett (39%) ● 164g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

360 kcal, 17g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Ei & Käse Mini-Muffin**  
4 Mini-Muffin(s)- 224 kcal



**Getrocknete Cranberries**  
1/4 Tasse- 136 kcal

### Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Mittagessen

725 kcal, 33g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Stückige Dosenuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 Sandwich(es)- 547 kcal

### Abendessen

710 kcal, 42g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Vollkornreis**  
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 3 2334 kcal ● 173g Protein (30%) ● 91g Fett (35%) ● 171g Kohlenhydrate (29%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

### Mittagessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 426 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

### Snacks

310 kcal, 10g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



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

### Abendessen

760 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



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



**Seitan-Salat**  
539 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 2317 kcal ● 162g Protein (28%) ● 80g Fett (31%) ● 204g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

## Mittagessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 426 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Snacks

310 kcal, 10g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



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

## Abendessen

745 kcal, 36g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Vollkornreis**  
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



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



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**  
5 Zucchinihälften(n)- 480 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 2252 kcal ● 170g Protein (30%) ● 63g Fett (25%) ● 218g Kohlenhydrate (39%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



**Einfache Spiegeleier**  
2 Ei- 159 kcal

## Mittagessen

710 kcal, 34g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
558 kcal

## Snacks

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Grüner Proteinshake**  
261 kcal

## Abendessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 2221 kcal ● 165g Protein (30%) ● 63g Fett (25%) ● 219g Kohlenhydrate (39%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

## Snacks

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Grüner Proteinshake**  
261 kcal

## Mittagessen

710 kcal, 34g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
558 kcal

## Abendessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 2328 kcal ● 144g Protein (25%) ● 63g Fett (25%) ● 250g Kohlenhydrate (43%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



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



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

## Mittagessen

785 kcal, 20g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Tomatensuppe**  
2 Dose- 421 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 296 kcal

## Snacks

260 kcal, 27g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Grüner Proteinshake**  
261 kcal

## Abendessen

720 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Linsensuppe**  
722 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser  
1 1/2 Gallon (mL)
- Proteinpulver, Vanille  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
13 1/4 EL, ganz (119g)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)
- Schnelle Haferflocken  
2 1/4 Tasse (180g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)  
1 Dose (≈540 g) (533g)
- Pesto  
2 EL (32g)
- Pasta-Sauce  
10 EL (163g)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

## Backwaren

- Brot  
4 Scheibe (128g)
- Wezentortillas  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)
- Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Sonnengetrocknete Tomaten  
2 oz (57g)
- frischer Spinat  
6 2/3 Tasse(n) (200g)
- Tomaten  
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (664g)
- Zucchini  
2 1/2 groß (808g)

## Obst und Fruchtsäfte

- getrocknete Cranberries  
1/2 Tasse (80g)
- Pfirsich  
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)
- Avocados  
3/8 Avocado(s) (75g)
- Banane  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- Orange  
3 Orange (462g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
28 Tasse (840g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
14 Scheiben (146g)
- Nährhefe  
1/2 EL (2g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
9 Fleischbällchen (270g)
- Zuckerschoten  
3/8 Tasse (32g)
- Teriyaki-Soße  
1/4 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- Hummus  
4 EL (60g)
- Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 EL (4g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Zimt (gemahlen)  
1 1/2 EL (12g)
- Oregano (getrocknet)  
1/3 TL, Blätter (0g)
- Basilikum, getrocknet  
1/3 TL, Blätter (0g)

- gemischtes Tiefkühlgemüse  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
- Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/3 Dose (135g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (37g)
- Sellerie, roh  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
- Knoblauch  
2/3 Zehe(n) (2g)
- Karotten  
2/3 mittel (41g)

### Fette und Öle

- Olivenöl  
1 oz (mL)
- Salatdressing  
1 3/4 Tasse (mL)
- Öl  
1 3/4 oz (mL)

### Milch- und Eierprodukte

- Provolone  
4 Scheibe(n) (112g)
  - Ei(er)  
10 groß (500g)
  - Cheddar  
6 EL, geraspelt (42g)
  - Vollmilch  
4 Tasse(n) (mL)
  - Ziegenkäse  
2 1/2 oz (71g)
  - Butter  
1 EL (14g)
- 

### Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)
- Seitan  
3/4 lbs (354g)
- Langkorn-Weißreis  
1/3 Tasse (62g)

### Süßwaren

- Zucker  
1/4 Tasse (59g)

### Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
3/4 Schachtel ( $\approx$ 227 g) (170g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Ei & Käse Mini-Muffin

4 Mini-Muffin(s) - 224 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Cheddar**  
3 EL, geraspelt (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Cheddar**  
6 EL, geraspelt (42g)

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

### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Einfache Spiegeleier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Öl**  
1/2 EL (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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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 ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(53g)

**Butter**

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  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

### Stückige Dosenuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**  
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**  
1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 Sandwich(es) - 547 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Pesto**  
1 EL (16g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten**  
1 oz (28g)  
**frischer Spinat**  
1/4 Tasse(n) (8g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Provolone**  
2 Scheibe(n) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten**  
2 oz (57g)  
**frischer Spinat**  
1/2 Tasse(n) (15g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Provolone**  
4 Scheibe(n) (112g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.  
Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.  
Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
7 Scheiben (73g)  
**Wezentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
14 Scheiben (146g)  
**Wezentortillas**  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)  
(144g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
4 1/2 Fleischbällchen (135g)  
**Tomaten**  
4 1/2 Kirschtomaten (77g)  
**Zuckerschoten, Enden**  
**abgeschnitten**  
1/6 Tasse (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
3/4 Schachtel (≈227 g) (170g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
9 Fleischbällchen (270g)  
**Tomaten**  
9 Kirschtomaten (153g)  
**Zuckerschoten, Enden**  
**abgeschnitten**  
3/8 Tasse (32g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfirsich

#### Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

#### Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

#### Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Instant-Haferflocken mit Wasser

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

246 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucker**  
3/4 EL (10g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1/4 EL (2g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
6 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucker**  
1 1/2 EL (20g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1/2 EL (4g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Schnelle Haferflocken**  
3/4 Tasse (60g)

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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Banane, gefroren**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
3 Tasse(n) (90g)  
**Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Banane, gefroren**  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)  
**Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt**  
3 Orange (462g)

- Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).  
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

### Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 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.

## Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

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.

## 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.



## Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



### Öl

1/2 EL (mL)

### Nährhefe

1/2 EL (2g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

### frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

### Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

### Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

### Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

## Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

### Salz

1 Prise (1g)

### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

### Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

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.

## Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)



**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

5 Zucchinihälften(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 5 Zucchinihälften(n)

**Pasta-Sauce**

10 EL (163g)

**Ziegenkäse**

2 1/2 oz (71g)

**Zucchini**

2 1/2 groß (808g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

5 1/4 Tasse (158g)

**Salatdressing**

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

10 1/2 Tasse (315g)

**Salatdressing**

2/3 Tasse (mL)

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

## Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal ● 37g Protein ● 8g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 3/4 EL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Linsensuppe

722 kcal ● 35g Protein ● 20g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Oregano (getrocknet)**  
1/3 TL, Blätter (0g)  
**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/3 TL, Blätter (0g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/3 Dose (135g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (37g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Karotten, gewürfelt**  
2/3 mittel (41g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/6 Tasse(n) (5g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einröhren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 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.