

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 Dosensuppe (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 Tempel

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 Dosensuppe (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

Snacks

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



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
246 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

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 Zucchinihälfte(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

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 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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 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

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

Snacks

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



Grüner Proteinshake

261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 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

Abendessen

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



Linsensuppe

722 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 Dosensuppe (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)
- ☐ Weizentortillas
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 (≈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 (≈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 (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

Stückige Dosensuppe (cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (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)

Oliveöl

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)

Oliveöl

2 TL (mL)

Provolone

4 Scheibe(n) (112g)

1. Oliveöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. \r\nAuf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. \r\nDie 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)

Weizentortillas

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)

Weizentortillas

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, gemischtem 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)

1. 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)

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

Einfaches Tempoh

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, zerbröselt 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 Zucchinihälfte(n) - 480 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 5 Zucchinihälfte(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 (≈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 einrühren 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.
-