

Meal Plan - 2600 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 2590 kcal ● 164g Protein (25%) ● 90g Fett (31%) ● 234g Kohlenhydrate (36%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Karotten und Hummus

287 kcal

Snacks

300 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal

Mittagessen

815 kcal, 35g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s)- 554 kcal



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

805 kcal, 40g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Käse-Tortellini

450 kcal



Linsen

289 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day

2

2556 kcal ● 174g Protein (27%) ● 113g Fett (40%) ● 157g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Karotten und Hummus
287 kcal

Snacks

300 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

800 kcal, 32g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal

Abendessen

785 kcal, 53g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Seitan-Salat
539 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Day

3

2604 kcal ● 172g Protein (26%) ● 118g Fett (41%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Karotten und Hummus
287 kcal

Snacks

350 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal



Pistazien
188 kcal

Mittagessen

800 kcal, 32g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal

Abendessen

785 kcal, 53g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Seitan-Salat
539 kcal



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day

4 2553 kcal ● 189g Protein (30%) ● 127g Fett (45%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 41g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

350 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Pistazien

188 kcal

Mittagessen

765 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal



Sonnenblumenkerne

271 kcal

Abendessen

785 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 2616 kcal ● 196g Protein (30%) ● 76g Fett (26%) ● 233g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 41g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



Linsen

289 kcal

Abendessen

785 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2623 kcal ● 174g Protein (27%) ● 75g Fett (26%) ● 268g Kohlenhydrate (41%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa

366 kcal

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



Linsen

289 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 2593 kcal ● 186g Protein (29%) ● 81g Fett (28%) ● 235g Kohlenhydrate (36%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa
366 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

810 kcal, 53g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal



Pfirsich
3 Pfirsich- 198 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap
1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
564 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal

Getränke

- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Pfirsich
11 mittel (Durchm. 2,67") (1635g)
- Avocados
2 1/2 Avocado(s) (486g)
- Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Zitrone
1 2/3 klein (97g)

Gewürze und Kräuter

- getrockneter Dill
2 TL (2g)
- Salz
3 1/2 g (3g)
- Chiliflocken
4 Prise (1g)
- frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

Milch- und Eierprodukte

- Ziegenkäse
6 oz (169g)
- Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)
- Vollmilch
7 1/3 Tasse(n) (mL)
- Butter
1/2 Stange (55g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
- Ei(er)
9 1/2 mittel (424g)
- Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- Käse
4 EL, geraspelt (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- gefrorene Käsetortellini
6 oz (170g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- Hummus
13 1/4 oz (377g)
- Kichererbsen, konserviert
2 1/4 Dose(n) (1008g)
- Tempeh
4 oz (113g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
2 3/4 Packung (≈155 g) (428g)
- Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- Kichererbse-nudeln
4 oz (113g)
- Nährhefe
5 TL (6g)
- Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- Sriracha-Chilisauce
2 1/2 TL (13g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Fette und Öle

- Salatdressing
13 1/2 EL (mL)
- Öl
1 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

- Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Babykarotten**
84 mittel (840g)
- Knoblauch**
5 Zehe(n) (15g)
- Zwiebel**
2 1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (273g)
- Paprika**
1 groß (156g)
- Tomaten**
6 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (803g)
- frischer Spinat**
6 1/2 Tasse(n) (195g)
- Kale-Blätter**
1 2/3 Bund (284g)
- Ketchup**
4 EL (68g)
- frische Petersilie**
5 EL, gehackt (19g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- Salsa**
2 EL (36g)
- Barbecue-Soße**
2 EL (34g)

- geschälte Pistazien**
1/2 Tasse (62g)
- Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (43g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
1/2 lbs (255g)
- Langkorn-Weißreis**
10 EL (116g)

Süßwaren

- Kakaopulver**
2 TL (4g)

Backwaren

- Brot**
8 Scheibe (256g)
- Hamburgerbrötchen**
4 Brötchen (204g)
- Weizentortillas**
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (145g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karotten und Hummus

287 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1/2 Tasse (105g)
Babykarotten
28 mittel (280g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1 1/3 Tasse (315g)
Babykarotten
84 mittel (840g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

- Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa

366 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 extra groß (112g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Wezentortillas
1 Tortilla (48g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salsa
1 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 extra groß (224g)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Wezentortillas
2 Tortilla (96g)
Käse
4 EL, geraspelt (28g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salsa
2 EL (36g)

1. Eier leicht verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Kochspray einfetten und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Wenn die Pfanne heiß ist, Eier und Spinat hinzufügen.
4. Beim Kochen etwa 2 Minuten rühren, bis der Spinat welk ist und die Eier gestockt sind.
5. Vom Herd nehmen und Salsa, Salz und Pfeffer untermischen.
6. Tortilla etwa 10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, damit sie weich und geschmeidig wird.
7. Käse in die Mitte der Tortilla legen und die Eimischung darauf geben.
8. Die Seiten der Tortilla einklappen und von unten fest aufrollen, so dass ein Burrito entsteht.
9. Servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 554 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Öl
1 TL (mL)
Chiliflocken
4 Prise (1g)
Hummus
4 EL (62g)
Scheibenkäse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
1/2 groß (75g)
Sub-Brötchen, gespalten
1 Brötchen (85g)
Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
1 mittel (119g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.

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 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
Öl
1/2 EL (mL)
Butter
1/2 EL (7g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsennudeln
4 oz (113g)
Öl
1 EL (mL)
Butter
1 EL (14g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1 Dose(n) (448g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Tomaten
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)
Tomaten
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sandwich(s)



Brot

2 Scheibe (64g)

Butter

1 EL (14g)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
Ketchup
4 EL (68g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

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

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Pfirsich

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Barbecue-Soße
2 EL (34g)
Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)
Öl
1/2 TL (mL)
Tempeh, in Streifen geschnitten
4 oz (113g)
**Paprika, entkernt und in Scheiben
geschnitten**
1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrockneter Dill
1 TL (1g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrockneter Dill
2 TL (2g)
Ziegenkäse
4 oz (113g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)
Ziegenkäse
2 EL (28g)
Salz
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)
Ziegenkäse
4 EL (56g)
Salz
2 Prise (1g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Butter
2 EL (27g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Käse-Tortellini

450 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
gefrorene Käsetortellini
6 oz (170g)

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

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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 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.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Seitan-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)
Salatdressing
3 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (255g)
Tomaten, halbiert
18 Kirschtomaten (306g)
Avocados, grob gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)

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.

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 1/3 Tasse(n) (mL)

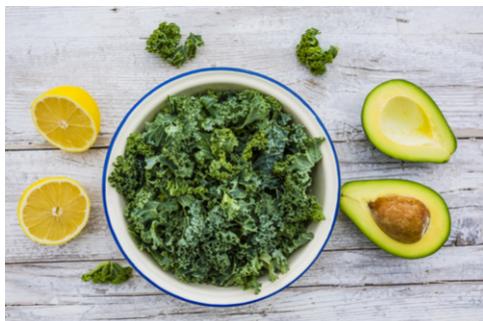
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
5/6 Bund (142g)
Avocados, gehackt
5/6 Avocado(s) (168g)
Zitrone, ausgepresst
5/6 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 2/3 Bund (284g)
Avocados, gehackt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Zitrone, ausgepresst
1 2/3 klein (97g)

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.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 1/4 TL (mL)
Langkorn-Weißreis
5 EL (58g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/2 EL (44g)
Sriracha-Chilisauce
1 1/4 TL (6g)
Zwiebel, gewürfelt
5/8 klein (44g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
5/8 Dose(n) (280g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/2 EL, gehackt (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/2 TL (mL)
Langkorn-Weißreis
10 EL (116g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
Sriracha-Chilisauce
2 1/2 TL (13g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/4 klein (88g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 1/4 Dose(n) (560g)
frische Petersilie, gehackt
5 EL, gehackt (19g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie untermischen.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber trüpfeln.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (273g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.