

# 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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 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

## 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

### 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  
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)
- ☐ Kichererbsennudeln  
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 (≈6,4 cm Ø) (273g)
- ☐ **Paprika**  
1 groß (156g)
- ☐ **Tomaten**  
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈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)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\n\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\n\r\nSofort 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)

1. 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)  
**Weizentortillas**  
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)  
**Weizentortillas**  
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 unterrühren.
  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 (≈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 (≈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)

**Weizentortillas**

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, zerbröselt 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, zerbröselt 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 unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

### 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 (Ø ≈ 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 (Ø ≈ 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.
-