

# Meal Plan - 2800-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** 2805 kcal ● 216g Protein (31%) ● 83g Fett (27%) ● 260g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

435 kcal, 20g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Erdbeeren

1 2/3 Tasse(n)- 87 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Snacks

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 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

915 kcal, 34g Eiweiß, 153g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Pasta mit Fertigsauce

766 kcal



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Abendessen

885 kcal, 87g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

**Day 2** 2805 kcal ● 216g Protein (31%) ● 83g Fett (27%) ● 260g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

435 kcal, 20g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Erdbeeren

1 2/3 Tasse(n)- 87 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Snacks

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 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

915 kcal, 34g Eiweiß, 153g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Pasta mit Fertigsauce

766 kcal



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Abendessen

885 kcal, 87g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

82 kcal

**Day 3** 2825 kcal ● 181g Protein (26%) ● 95g Fett (30%) ● 258g Kohlenhydrate (37%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

435 kcal, 20g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Erdbeeren

1 2/3 Tasse(n)- 87 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

## Snacks

295 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



### Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

## Mittagessen

875 kcal, 29g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Belizeischer Reis & Bohnen

724 kcal

## Abendessen

945 kcal, 58g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal



### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 4** 2792 kcal ● 186g Protein (27%) ● 88g Fett (28%) ● 262g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

435 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Proteinreicher griechischer Joghurt**  
1 Behälter- 206 kcal



**Apfelmus**  
114 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Snacks

265 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Naturjoghurt**  
1 1/4 Tasse- 193 kcal

## Mittagessen

875 kcal, 29g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



**Belizischer Reis & Bohnen**  
724 kcal

## Abendessen

945 kcal, 58g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
409 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

5

2833 kcal ● 185g Protein (26%) ● 132g Fett (42%) ● 175g Kohlenhydrate (25%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

435 kcal, 22g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Proteinreicher griechischer Joghurt**  
1 Behälter- 206 kcal



**Apfelmus**  
114 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Snacks

265 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Naturjoghurt**  
1 1/4 Tasse- 193 kcal

### Mittagessen

920 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



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



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
4 Taco(s)- 700 kcal

### Abendessen

940 kcal, 47g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Milch**  
2 Tasse(n)- 298 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
257 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
385 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

6

2791 kcal ● 182g Protein (26%) ● 138g Fett (44%) ● 157g Kohlenhydrate (22%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

515 kcal, 19g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Karotten und Hummus

287 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Mittagessen

920 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



#### Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s)- 700 kcal

### Snacks

275 kcal, 21g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

### Abendessen

805 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 7

2756 kcal ● 190g Protein (28%) ● 77g Fett (25%) ● 279g Kohlenhydrate (40%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

515 kcal, 19g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Karotten und Hummus

287 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

### Snacks

275 kcal, 21g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



#### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

### Mittagessen

885 kcal, 46g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher- 465 kcal



#### Tomatensuppe

2 Dose- 421 kcal

### Abendessen

805 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
1 1/4 lbs (554g)
- Wasser  
18 1/4 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
3 groß (150g)
- Butter  
2 EL (27g)
- Vollmilch  
6 Tasse(n) (mL)
- Naturjoghurt (fettarm)  
2 1/2 Tasse (613g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- Cheddar  
2 Tasse, gerieben (226g)

## Backwaren

- Brot  
8 Scheibe (256g)
- Bagel  
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
3/4 lbs (342g)
- Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (699g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren  
5 Tasse, ganz (720g)
- Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
6 oz (170g)
- Kidneybohnen  
1 Dose (448g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (110g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)
- Hummus  
1 1/3 Tasse (285g)

## Andere

- vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher  
6 Becher (1020g)
- Kakao-Nibs  
2 TL (7g)
- Guacamole, abgepackt  
1 Tasse (247g)
- Gemischte Blattsalate  
6 Tasse (180g)
- Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- Nährhefe  
1 EL (4g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Zuckerschoten  
1 1/3 Tasse (192g)
- Knoblauch  
7 Zehe(n) (21g)
- Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
- Rote Paprika  
1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)
- Kale-Blätter  
3 Tasse, gehackt (120g)
- Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- Sellerie, roh  
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

**Himbeeren**  
9 3/4 oz (276g)

**Apfelmus**  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)

**Karotten**  
1 groß (72g)

**Babykarotten**  
56 mittel (560g)

## Gewürze und Kräuter

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 Prise (0g)

**Zwiebelpulver**  
1 1/2 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

**Salz**  
1 Prise (0g)

## Nuss- und Samenprodukte

**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Tasse (mL)

**Mandeln**  
1 Tasse, ganz (161g)

## Fette und Öle

**Öl**  
1/2 oz (mL)

**Olivenöl**  
2 TL (mL)

**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

---

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Erdbeeren

1 2/3 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdbeeren**  
1 2/3 Tasse, ganz (240g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
5 Tasse, ganz (720g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Zwiebelpulver**  
1/2 Prise (0g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tempeh, in Streifen geschnitten**  
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**  
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(158g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Zwiebelpulver**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tempeh, in Streifen geschnitten**  
6 oz (170g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)  
**Proteinpulver**  
1 EL (6g)  
**Himbeeren**  
8 Himbeeren (15g)  
**Kakao-Nibs**  
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)  
**Proteinpulver**  
2 EL (12g)  
**Himbeeren**  
16 Himbeeren (30g)  
**Kakao-Nibs**  
2 TL (7g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

### Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Apfelmus**  
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Apfelmus**  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
14 EL (210g)  
**Babykarotten**  
56 mittel (560g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Pasta mit Fertigsauce

766 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 142g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)  
**Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
3/4 lbs (342g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### 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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Belizischer Reis & Bohnen

724 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kokosmilch (Dose)**

6 EL (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1/2 Dose (224g)

**Wasser**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/2 Tasse (93g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Zwiebel, gehackt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Rote Paprika, gehackt**

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kokosmilch (Dose)**

3/4 Tasse (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1 Dose (448g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1 Tasse (185g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

**Zwiebel, gehackt**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Rote Paprika, gehackt**

1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.  
Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.  
Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s) - 700 kcal ● 30g Protein ● 58g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cheddar**  
1 Tasse, gerieben (113g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/2 Tasse (124g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cheddar**  
2 Tasse, gerieben (226g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1 Tasse (247g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

3 Becher - 465 kcal ● 37g Protein ● 12g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3 Becher



### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)  
1 groß (50g)

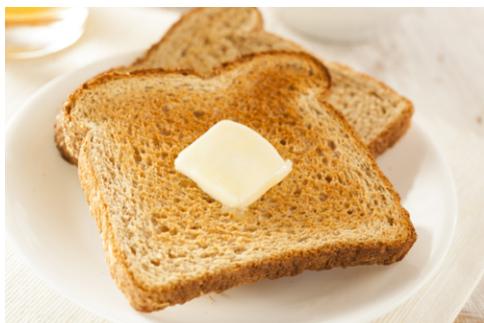
Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)  
3 groß (150g)

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.

## 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.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

---

### Naturjoghurt

1 1/4 Tasse - 193 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
1 1/4 Tasse (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naturjoghurt (fettarm)**  
2 1/2 Tasse (613g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Hummus

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Hummus

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
2/3 Tasse (96g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
6 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)



**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
1 groß (72g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (220g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sub-Brötchen**  
1 1/2 Brötchen (128g)  
**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)  
**Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sub-Brötchen**  
3 Brötchen (255g)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
12 Fleischbällchen (360g)

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

### 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.

---

## 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.