

Meal Plan - 3000-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

3008 kcal ● 197g Protein (26%) ● 127g Fett (38%) ● 231g Kohlenhydrate (31%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 36g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s)- 557 kcal

Abendessen

965 kcal, 48g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



Pfirsich

4 Pfirsich- 264 kcal

Day 2 2988 kcal ● 202g Protein (27%) ● 80g Fett (24%) ● 324g Kohlenhydrate (43%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

920 kcal, 41g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s)- 571 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Abendessen

965 kcal, 48g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



Pfirsich

4 Pfirsich- 264 kcal

Day 3 2994 kcal ● 189g Protein (25%) ● 92g Fett (28%) ● 288g Kohlenhydrate (39%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

475 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

Snacks

385 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gefrorener Joghurt

114 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Linsen

347 kcal

Abendessen

925 kcal, 35g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Hummus-Cheesesteak-Sub

1 1/2 Sub(s)- 831 kcal

Day 4 2981 kcal ● 197g Protein (26%) ● 82g Fett (25%) ● 299g Kohlenhydrate (40%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

475 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

Snacks

385 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Gefrorener Joghurt

114 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Linsen

347 kcal

Abendessen

910 kcal, 43g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

Day
5

2948 kcal ● 211g Protein (29%) ● 116g Fett (35%) ● 219g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 48g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Abendessen

910 kcal, 43g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

Day
6

2961 kcal ● 200g Protein (27%) ● 146g Fett (44%) ● 179g Kohlenhydrate (24%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 48g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Abendessen

925 kcal, 31g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal



Caprese-Salat

142 kcal

Day
7

2970 kcal ● 188g Protein (25%) ● 127g Fett (38%) ● 212g Kohlenhydrate (28%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

850 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Linsen-Chili

653 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

Abendessen

925 kcal, 31g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal



Caprese-Salat

142 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
26 1/3 Tasse(n) (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ Käse
1/3 lbs (155g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Andere

- ☐ Sub-Brötchen
5 1/2 Brötchen (468g)
- ☐ Nährhefe
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Packung (≈155 g) (193g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
21 1/3 Stücke (544g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Pesto
1/2 Tasse (112g)
- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Pizzasauce
10 EL (158g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (152g)
- ☐ Hummus
6 EL (92g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (264g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Naan-Brot
2 1/2 Stück(e) (225g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (252g)
- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (291g)
- ☐ Paprika
1 1/3 groß (216g)
- ☐ Karotten
16 mittel (976g)
- ☐ Knoblauch
11 1/2 Zehe(n) (35g)
- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Bund (170g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (91g)
- ☐ Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
3/4 Tasse (180g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Pfirsich**
10 mittel (Durchm. 2,67") (1500g)
- ☐ **Banane**
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ **Brombeeren**
1 Tasse (144g)
- ☐ **Orange**
3 Orange (462g)
- ☐ **Avocados**
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ **Zitrone**
1 klein (58g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1 1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Geröstete Cashews**
1/2 Tasse (69g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**
3/4 Tasse (101g)

Snacks

- ☐ **großer Müsliriegel**
2 Riegel (74g)
- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

- ☐ **Seitan**
3 oz (85g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**
2/3 Tasse (123g)
- ☐ **getrockneter Bulgur**
6 EL (53g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Chiliflocken**
1/4 EL (1g)
- ☐ **Salz**
1/3 oz (10g)
- ☐ **Paprika**
1 EL (7g)
- ☐ **Thymian, frisch**
4 Prise (0g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 g (0g)
- ☐ **frischer Basilikum**
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
- ☐ **Chilipulver**
3/4 EL (6g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1 TL (2g)

Süßwaren

- ☐ **Gefrorener Joghurt**
1 Tasse (174g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (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.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

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.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
12 mittel (732g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Pesto-Rührei

4 Ei(er) - 396 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Pesto
2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
12 groß (600g)
Pesto
6 EL (96g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
 2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Brot
2 Scheibe (64g)
Pesto
1 EL (16g)
Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Butter, weich
1 EL (14g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Öl

1/2 EL (mL)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Linsen, roh, abgespült

1 Tasse (192g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

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.

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)
Ketchup
2 2/3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
21 1/3 Stücke (544g)
Ketchup
1/3 Tasse (91g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsen-Chili

653 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Linsen, roh

6 EL (72g)

Chilipulver

3/4 EL (6g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

6 EL (53g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

3/4 Tasse (180g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Knoblauch, fein gehackt

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

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gefrorener Joghurt

114 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Joghurt

1/2 Tasse (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt

1 Tasse (174g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Pfirsich

4 Pfirsich - 264 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 1/2 Sub(s) - 831 kcal ● 33g Protein ● 33g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

Öl

1/2 EL (mL)

Chiliflocken

1/4 EL (1g)

Hummus

6 EL (92g)

Scheibenkäse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

3/4 groß (113g)

Sub-Brötchen, gespalten

1 1/2 Brötchen (128g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Paprika

1/2 EL (3g)

Thymian, frisch

2 Prise (0g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Paprika

1 EL (7g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal ● 23g Protein ● 45g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
10 EL, gehackt (57g)
Pizzasauce
5 EL (79g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Oliveöl
2 EL (mL)
Naan-Brot
1 1/4 Stück(e) (113g)
Käse
5 EL, gerieben (35g)
Knoblauch, fein gewürfelt
3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)
Pizzasauce
10 EL (158g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Oliveöl
1/4 Tasse (mL)
Naan-Brot
2 1/2 Stück(e) (225g)
Käse
10 EL, gerieben (71g)
Knoblauch, fein gewürfelt
7 1/2 Zehe(n) (23g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Oliveöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
frischer Basilikum
2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)
Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)
Tomaten, halbiert
1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
Tomaten, halbiert
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.