

Meal Plan - 120 g Protein 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 1434 kcal ● 126g Protein (35%) ● 53g Fett (33%) ● 90g Kohlenhydrate (25%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Buffalo-Tofu

177 kcal



Grüne Bohnen

63 kcal

Abendessen

385 kcal, 30g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal

Day 2 1442 kcal ● 121g Protein (34%) ● 45g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (33%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 12g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Abendessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Day 3 1419 kcal ● 126g Protein (36%) ● 38g Fett (24%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Caprese-Salat
107 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal

Abendessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Day 4 1500 kcal ● 122g Protein (32%) ● 47g Fett (28%) ● 120g Kohlenhydrate (32%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

170 kcal, 8g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Caprese-Salat
107 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal

Abendessen

460 kcal, 27g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel
387 kcal

Day 5 1477 kcal ● 127g Protein (34%) ● 45g Fett (28%) ● 119g Kohlenhydrate (32%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

170 kcal, 8g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

420 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
4 Unze Seitan- 297 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Day 6 1495 kcal ● 132g Protein (35%) ● 44g Fett (27%) ● 124g Kohlenhydrate (33%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 5g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Abendessen

420 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
4 Unze Seitan- 297 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Day 7 1439 kcal ● 122g Protein (34%) ● 38g Fett (24%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 5g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Tofu
2 oz- 86 kcal



Linsen
174 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

360 kcal, 21g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
219 kcal



Caprese-Salat
142 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 1/4 oz (36g)
- ☐ Walnüsse
1 1/2 oz (39g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1 EL (17g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Fette und Öle

- ☐ Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
9 1/4 oz (262g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1/2 EL (11g)
- ☐ Ahornsirup
1 TL (mL)
- ☐ Honig
2 TL (14g)

Andere

- ☐ Eiswürfel
1 1/2 Tasse(n) (210g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Packung (≈155 g) (197g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
3 oz (85g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ gefrorene Erdbeeren
2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)
- ☐ Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Ananas in Dosen
4 EL, Stücke (45g)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (389g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
20 Schöpfer (je ≈80 ml) (620g)

Snacks

- ☐ **Brokkoli**
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ **Ketchup**
3 1/3 EL (57g)
- ☐ **Tomaten**
13 1/4 EL Cherrytomaten (124g)
- ☐ **frischer Spinat**
1/4 Tasse(n) (8g)
- ☐ **Rosenkohl**
3/4 Tasse (66g)
- ☐ **Zwiebel**
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (45g)
- ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ **Knoblauch**
1/4 Zehe (1g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
2/3 lbs (304g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Butter**
1 1/2 EL (20g)
- ☐ **Frischer Mozzarella**
2 1/2 oz (71g)
- ☐ **Vollmilch**
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **MagerHüttenkäse (1% Fett)**
1/2 Tasse (113g)
- ☐ **Ei(er)**
3 mittel (132g)

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
1/2 Kuchen (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **frischer Basilikum**
6 3/4 EL Blätter, ganz (10g)
- ☐ **Apfelessig**
1/4 EL (4g)
- ☐ **Salz**
1/8 oz (1g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1 Prise (0g)
- ☐ **Paprika**
2 1/4 g (2g)
- ☐ **Senf, gelb**
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ **Thymian, frisch**
1 Prise (0g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
2/3 Tasse (123g)
- ☐ **Seitan**
1/2 lbs (227g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Instant-Haferflocken mit Geschmack**
2 Päckchen (86g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1/2 Scheibe (16g)
Butter
4 Prise (2g)
Gelee
4 Prise (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
1 1/2 Scheibe (48g)
Butter
1/2 EL (7g)
Gelee
1/2 EL (11g)

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

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiswürfel
1/2 Tasse(n) (70g)
gefrorene Erdbeeren
3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)
Mandeln
5 Mandel (6g)
Wasser
1 EL (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Eiswürfel
1 1/2 Tasse(n) (210g)
gefrorene Erdbeeren
2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)
Mandeln
15 Mandel (18g)
Wasser
3 EL (mL)
Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Refried Beans

4 EL (61g)

frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

frischer Spinat

1/4 Tasse(n) (8g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Tofu

177 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Brot

1 Scheibe (32g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Kochspray

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Waffel(n)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
3/4 oz (21g)
Gemischte Blattsalate
1/4 Packung (≈155 g) (39g)
frischer Basilikum
2 EL Blätter, ganz (3g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
1 1/2 oz (43g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Packung (≈155 g) (78g)
frischer Basilikum
4 EL Blätter, ganz (6g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

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

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

1 1/2 mittel (66g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Paprika

1/2 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/8 klein (9g)

Senf, gelb

1 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 mittel (132g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Paprika

1 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Tofu

2 oz - 86 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl

1 TL (mL)

fester Tofu

2 oz (57g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Butter
1 TL (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Butter
1 EL (14g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Honig
1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Snacks 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
fester Tofu
2 oz (57g)
Ananas in Dosen
4 EL, Stücke (45g)
Barbecue-Soße
1 EL (17g)
Öl
3/8 TL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

Ketchup

5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

13 1/3 Stücke (340g)

Ketchup

1/4 Tasse (57g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. \r\nMit Ketchup servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

387 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Walnüsse
2 EL, gehackt (14g)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
3 oz (85g)
Äpfel, gehackt
1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3/4 Tasse (66g)

1. Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Chik'n und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
4 oz (113g)
Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
1/2 lbs (227g)
Öl
1 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Paprika

1/4 EL (2g)

Thymian, frisch

1 Prise (0g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1 3/4 oz (50g)

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.

Caprese-Salat

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



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)

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

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.