

Meal Plan - 150 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 1760 kcal ● 157g Protein (36%) ● 53g Fett (27%) ● 139g Kohlenhydrate (32%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken
290 kcal

Mittagessen

425 kcal, 26g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Honigglasierte Karotten
128 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



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



Brezeln
110 kcal

Abendessen

495 kcal, 27g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Caprese-Salat
107 kcal



Chik'n-Nuggets
5 Nuggets- 276 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2 1848 kcal ● 158g Protein (34%) ● 38g Fett (19%) ● 194g Kohlenhydrate (42%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken

290 kcal

Mittagessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Brezeln

110 kcal

Abendessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal



Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s)- 286 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3 1854 kcal ● 169g Protein (37%) ● 69g Fett (33%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken

290 kcal

Mittagessen

510 kcal, 37g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen- 361 kcal

Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch

124 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

495 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Zuckerschoten

123 kcal



Shawarma-Tofu

8 3/4 oz- 374 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4 1772 kcal ● 175g Protein (39%) ● 70g Fett (35%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 143 kcal

Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

415 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

495 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Zuckerschoten
123 kcal



Shawarma-Tofu
8 3/4 oz- 374 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5 1753 kcal ● 171g Protein (39%) ● 43g Fett (22%) ● 132g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

300 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 143 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Mittagessen

445 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Abendessen

435 kcal, 27g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Linsennudeln
337 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6 1739 kcal ● 161g Protein (37%) ● 50g Fett (26%) ● 131g Kohlenhydrate (30%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

Mittagessen

445 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälften- 384 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 7 1775 kcal ● 163g Protein (37%) ● 51g Fett (26%) ● 136g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

Mittagessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälften- 384 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Getränke

- Proteinpulver
25 Schöpfer (je ≈80 ml) (775g)
- Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Milch- und Eierprodukte

- MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
- Butter
1/8 Stange (14g)
- Vollmilch
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)
- Ei(er)
5 mittel (211g)
- Ziegenkäse
4 oz (113g)

Süßwaren

- Honig
2 1/4 oz (64g)
- Sirup
1 EL (mL)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose(n) (112g)
- Hummus
9 1/2 EL (143g)
- fester Tofu
17 1/2 oz (496g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
3 1/2 TL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1 TL (mL)
- getrocknete Cranberries
4 EL (40g)
- Clementinen
3 Frucht (222g)

Frühstückscerealien

- Frühstücksflocken
5 1/2 Portion (165g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
1 2/3 Packung (≈155 g) (263g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
5 Nuggets (108g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
- Gefrorener Blumenkohl
3/4 Tasse (85g)
- vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- geräuchertes Paprikapulver
1 1/4 Teelöffel (3g)
- Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- Linsenpasta
2 2/3 oz (76g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig
1/4 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (372g)

Backwaren

- Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Brot
1/3 lbs (160g)
 Pfannkuchenmischung
1/2 Tasse (65g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten
7 1/4 mittel (445g)
- Tomaten
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (229g)
- Ketchup
2 1/2 EL (43g)
- Zwiebel
5/8 klein (44g)
- frische Petersilie
3/4 Stängel (1g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- Zucchini
4 groß (1292g)

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1 1/2 Prise (1g)
 - frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
 - Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
 - Chiliflocken
5 Prise (1g)
 - Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
 - gemahlener Koriander
5 Prise (1g)
 - Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
 - Kurkuma, gemahlen
1/3 TL (1g)
 - Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
 - gemahlener Ingwer
1/3 TL (1g)
 - schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Frühstücksflocken

290 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
1 1/2 Portion (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Frühstücksflocken
4 1/2 Portion (135g)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Ei(er)
4 groß (200g)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Honig

1 TL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Honig

2 TL (14g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen - 215 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

Ei(er)

1/8 mittel (6g)

Sirup

1/2 EL (mL)

Pfannkuchenmischung

4 EL (33g)

Butter, geschmolzen

1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/3 Tasse(n) (mL)

Ei(er)

1/4 mittel (11g)

Sirup

1 EL (mL)

Pfannkuchenmischung

1/2 Tasse (65g)

Butter, geschmolzen

3/4 EL (11g)

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zusammen sieben. In die Mitte eine Mulde machen und Milch, Ei und geschmolzene Butter hineingeben; glatt rühren.
2. Eine leicht gefettete Grillplatte oder Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Teig auf die Platte geben, jeweils etwa 1/4 Tasse Teig pro Pfannkuchen. Auf beiden Seiten goldbraun backen und heiß servieren. Mit Sirup toppen.
3. Für Reste können Sie den Teig einfach im Kühlschrank aufbewahren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Honigglasierte Karotten

128 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Butter

1/4 EL (3g)

Karotten

6 oz (170g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Honig

1 TL (8g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Klementine(n)



Klementinen
1 Frucht (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher pflanzenbasiert Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Hummus
2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)



Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl
3/4 Tasse (85g)
Öl
1/2 EL (mL)
vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 klein (35g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki 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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (~540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (~540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Caprese-Salat

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



Frischer Mozzarella
1 oz (28g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (\approx 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.

Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht - 86 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken
1/2 Portion (15g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken
1 Portion (30g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgesetz wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

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.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Karotten
4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden 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 3 Mahlzeiten:
Brot
3 Scheibe (96g)
Hummus
1/2 Tasse (113g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Milch

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

Ergibt 3/4 Tasse(n)



Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Salat

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



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)

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

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 5 Nuggets

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1/4 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 klein (9g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

frische Petersilie, gehackt

3/4 Stängel (1g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

getrocknete Cranberries

4 EL (40g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Shawarma-Tofu

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 1/4 EL (mL)
Wasser
1 1/4 EL (mL)
Chiliflocken
1/3 TL (1g)
geräuchertes Paprikapulver
5/8 Teelöffel (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 TL (1g)
gemahlener Koriander
1/3 TL (1g)
Zimt (gemahlen)
1 1/4 Prise (0g)
Kurkuma, gemahlen
1 1/4 Prise (0g)
Knoblauchpulver
1 1/4 Prise (0g)
gemahlener Ingwer
1 1/4 Prise (0g)
fester Tofu, in Streifen geschnitten
1/2 lbs (248g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 1/2 EL (mL)
Wasser
2 1/2 EL (mL)
Chiliflocken
5 Prise (1g)
geräuchertes Paprikapulver
1 1/4 Teelöffel (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
gemahlener Koriander
5 Prise (1g)
Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
Kurkuma, gemahlen
1/3 TL (1g)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
gemahlener Ingwer
1/3 TL (1g)
fester Tofu, in Streifen geschnitten
17 1/2 oz (496g)

1. Den Backofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. In einer Schüssel Öl, Wasser, Gewürze und eine Prise Salz verquirlen. Um die Schärfe anzupassen, je nach Geschmack mehr oder weniger Chiliflocken hinzufügen.
3. Tofu-Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Gewürzmischung bestreichen.
4. 10–12 Minuten rösten, bis der Tofu goldbraun ist und beginnt, knusprig zu werden. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse(n)



Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

337 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

Linsenpasta

2 2/3 oz (76g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälften(n) - 384 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Ziegenkäse

2 oz (57g)

Zucchini

2 groß (646g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Ziegenkäse

4 oz (113g)

Zucchini

4 groß (1292g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Honig
4 TL (28g)

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

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-