

Meal Plan - 200 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 2447 kcal ● 218g Protein (36%) ● 93g Fett (34%) ● 157g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal

Mittagessen

695 kcal, 38g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Pasta mit Spinat und Ricotta
451 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



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



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day

2

2450 kcal ● 201g Protein (33%) ● 105g Fett (38%) ● 141g Kohlenhydrate (23%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
249 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch
164 kcal

Mittagessen

695 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



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



Zitronen-Creme-Kichererbsen
466 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



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



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 3 2469 kcal ● 206g Protein (33%) ● 86g Fett (31%) ● 179g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührtofu auf Guacamole-Toast
1 Toast(s)- 275 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

Abendessen

650 kcal, 35g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal

Day 4 2432 kcal ● 207g Protein (34%) ● 93g Fett (34%) ● 166g Kohlenhydrate (27%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

380 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Rührtofu auf Guacamole-Toast
1 Toast(s)- 275 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



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



Caesar-Salat-Wrap
1 Wrap- 393 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

650 kcal, 35g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal

Day 5

2392 kcal ● 205g Protein (34%) ● 42g Fett (16%) ● 229g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsen

116 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

625 kcal, 32g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

514 kcal

Day

6

2436 kcal ● 209g Protein (34%) ● 53g Fett (19%) ● 223g Kohlenhydrate (37%) ● 59g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal

Snacks

265 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsen

116 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Spanische Kichererbsen

560 kcal



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Day 7

2363 kcal ● 216g Protein (37%) ● 80g Fett (30%) ● 153g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal

Snacks

265 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal



Gebratener Grünkohl

121 kcal

Abendessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Spanische Kichererbsen

560 kcal



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch**
4 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)**
18 groß (900g)
- Parmesan**
1/3 Tasse (27g)
- Frischer Mozzarella**
2 oz (57g)
- Ricotta (teilentrahmt)**
1/3 Tasse (83g)
- Butter**
1 EL (14g)
- Saure Sahne**
2 EL (24g)

Süßwaren

- Zucker**
3 EL (39g)

Gewürze und Kräuter

- Zimt (gemahlen)**
1 EL (8g)
- frischer Basilikum**
1 EL, gehackt (3g)
- Salz**
1/2 EL (10g)
- schwarzer Pfeffer**
1/8 oz (2g)
- Kurkuma, gemahlen**
4 Prise (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1/3 oz (10g)
- Paprika**
1 EL (7g)

Frühstückscerealien

- Schnelle Haferflocken**
1 1/2 Tasse (120g)

Fette und Öle

- Olivenöl**
1 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**
1 EL (mL)
- Öl**
2 2/3 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Grapefruit**
3 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1162g)
- Avocados**
1/2 Avocado(s) (101g)
- Zitronensaft**
1 EL (mL)
- Banane**
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- Fruchtsaft**
24 fl oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta**
2 2/3 oz (76g)
- Seitan**
2/3 lbs (321g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**
1/2 Tasse (95g)

Getränke

- Proteinpulver**
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
- Wasser**
2 1/3 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews**
3/4 Tasse (103g)
- Kokosmilch (Dose)**
2 3/4 oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
1 Dose (≈540 g) (526g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 Tasse(n) (mL)
- Barbecue-Soße**
9 fl oz (320g)
- Salsa**
1/2 Tasse (130g)

Andere

- Nährhefe**
2 oz (63g)

- Salatdressing**
4 EL (mL)
- Caesar-Dressing**
1 EL (15g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat**
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (438g)
- Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (446g)
- Knoblauch**
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- Gefrorener gehackter Spinat**
1/3 Packung (≈ 285 g) (95g)
- Römersalat**
8 Blatt innen (48g)
- Paprika**
2 1/2 groß (394g)
- Karotten**
8 mittel (488g)
- Brokkoli**
2 Tasse, gehackt (182g)
- Kartoffeln**
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- Zwiebel**
3 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (314g)
- Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- Kale-Blätter**
4 Tasse, gehackt (160g)
- Tomatenmark**
3 EL (48g)
- grüne Paprika**
4 TL, gehackt (12g)

- Coleslaw-Mischung**
1 Tasse (90g)
- Guacamole, abgepackt**
4 EL (62g)
- Italienische Gewürzmischung**
1 TL (4g)
- vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher**
1 Becher (170g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse**
1/2 Tasse (73g)
- Kichererbsen, konserviert**
2 Dose(n) (912g)
- Tempeh**
4 oz (113g)
- fester Tofu**
1/2 lbs (227g)
- Linsen, roh**
1/3 Tasse (64g)
- schwarze Bohnen**
1 Dose(n) (439g)

Backwaren

- Brot**
5 Scheibe (160g)
- Weizentortillas**
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Olivenöl
1 TL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Parmesan
2 EL (10g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Olivenöl
2 TL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Parmesan
4 EL (20g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Knoblauch, fein gehackt
1 TL (3g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er wek ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rührtofu auf Guacamole-Toast

1 Toast(s) - 275 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot, geröstet
1 Scheibe (32g)
fester Tofu, trockengetupft
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
Öl
2 TL (mL)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Brot, geröstet
2 Scheibe (64g)
fester Tofu, trockengetupft
1/2 lbs (227g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Zerbrösele den Tofu mit den Händen in die Pfanne und würze mit Kurkuma (und Salz/Pfeffer nach Geschmack). Rühre häufig für etwa 5–10 Minuten, bis der Tofu durch ist.
3. Bestreiche Toast mit Guacamole und gib den Rührtofu darauf.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
2 groß (100g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schnelle Haferflocken
1/3 Tasse (27g)
Zucker
2 TL (9g)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken
1 Tasse (80g)
Zucker
2 EL (26g)
Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Pasta mit Spinat und Ricotta

451 kcal ● 24g Protein ● 10g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Ricotta (teilentrahmt)
1/3 Tasse (83g)
Salz
2/3 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft
1/3 Packung (≈285 g) (95g)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Parmesan, geteilt
1 EL (5g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen; abgießen.
2. Während die Pasta kocht, die Pfanne mit Kochspray benetzen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze Spinat und Knoblauch hinzufügen. Etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren garen.
3. Ricotta, die Hälfte des Parmesans, Salz, Pfeffer und gerade so viel Wasser unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Gekochte Pasta in die Pfanne geben und umrühren.
5. Servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

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.



Zitronen-Creme-Kichererbsen

466 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kokosmilch (Dose)
2 3/4 oz (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 oz (28g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Tasse(n) (240g)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)



Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)



geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Salat-Wrap(s)

Öl

1/2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

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.

Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

Parmesan

1/2 EL (3g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Wezentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Caesar-Dressing

1 EL (15g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate
(31g)

**Ei(er), hartgekocht und in Scheiben
geschnitten**

2 groß (100g)

**Römersalat, in mundgerechte Stücke
zerrissen**

4 Blatt innen (24g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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.

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.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl
4 TL (mL)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
2 TL (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Öl
2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

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

Für eine einzelne Mahlzeit:



Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucker
1/2 EL (7g)
Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
Vollmilch
3/8 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
4 EL (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucker
1 EL (13g)
Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Schnelle Haferflocken
1/2 Tasse (40g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

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 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Stückige Dosenuppe (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.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
2 mittel (122g)
Brokkoli, gehackt
2 Tasse, gehackt (182g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Würstchen (200g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

514 kcal ● 30g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)
3/4 Tasse(n) (mL)
schwarze Bohnen
1 Dose(n) (439g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Saure Sahne
2 EL (24g)
Salsa, stückig
1/2 Tasse (130g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Spanische Kichererbsen

560 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)
frischer Spinat
3 oz (85g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Paprika
1/2 EL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 groß (113g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
3/4 groß (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomatenmark
3 EL (48g)
frischer Spinat
6 oz (170g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Paprika
1 EL (7g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 EL (9g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (225g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (246g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er wek ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

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.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
Wasser
31 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.