

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 2967 kcal ● 237g Protein (32%) ● 117g Fett (35%) ● 195g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



### Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



### Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

## Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

825 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal

## Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal



### Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

**Day 2** 2978 kcal ● 263g Protein (35%) ● 94g Fett (28%) ● 214g Kohlenhydrate (29%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal



**Mandel-Proteinbällchen**  
2 Bällchen- 270 kcal

## Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Kiwi**  
2 Kiwi- 94 kcal



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
251 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Linsen**  
231 kcal

## Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
682 kcal



**Sojajoghurt**  
2 Becher- 271 kcal

**Day 3** 3014 kcal ● 192g Protein (26%) ● 100g Fett (30%) ● 275g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal



**Mandel-Proteinbällchen**  
2 Bällchen- 270 kcal

## Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Linsennudeln**  
505 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
141 kcal



**Kochbananen-Chips**  
226 kcal

## Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Herbstliche Rote-Bete-Schüssel**  
541 kcal



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Sojamilch**  
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 4** 2975 kcal ● 192g Protein (26%) ● 73g Fett (22%) ● 325g Kohlenhydrate (44%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Apfelmus**  
171 kcal



**Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln**  
251 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Linsennudeln**  
505 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
141 kcal



**Kochbananen-Chips**  
226 kcal

## Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

## Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Herbstliche Rote-Bete-Schüssel**  
541 kcal



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Sojamilch**  
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 5** 2958 kcal ● 205g Protein (28%) ● 93g Fett (28%) ● 265g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Apfelmus**  
171 kcal



**Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln**  
251 kcal

## Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
463 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal



**Grünkohl-Chips**  
275 kcal

## Abendessen

890 kcal, 54g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
237 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 6** 2968 kcal ● 225g Protein (30%) ● 100g Fett (30%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Sojamilch**  
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
463 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal



**Grünkohl-Chips**  
275 kcal

## Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
571 kcal



**Linsen**  
289 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 7** 2965 kcal ● 225g Protein (30%) ● 104g Fett (32%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



### Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



### Pistazien

188 kcal

## Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



### Grünkohl-Chips

275 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 41g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal

## Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal



### Linsen

289 kcal

## Fette und Öle

- Salatdressing  
2/3 lbs (mL)
- Öl  
1 oz (mL)
- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- rote Zwiebel  
1 1/2 klein (105g)
- Gurke  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- Tomaten  
4 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (518g)
- Kale-Blätter  
2 1/2 lbs (1117g)
- Knoblauch  
14 2/3 Zehe(n) (44g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 Rote Bete(n) (300g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
2 1/2 Tasse (338g)
- Zwiebel  
6 3/4 EL, gehackt (67g)
- grüne Paprika  
1/4 Tasse, gehackt (31g)
- Gefrorener Brokkoli  
3/8 Packung (118g)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
3 EL (24g)
- wilder Reis, roh  
1/2 Tasse (80g)
- Seitan  
13 1/3 oz (378g)
- ungekochte trockene Pasta  
5 oz (143g)

## Gewürze und Kräuter

- Zitronenpfeffer  
1/4 EL (2g)
- Salz  
1 oz (27g)
- Apfelessig  
1/2 EL (8g)
- Zimt (gemahlen)  
1 TL (3g)

## Andere

- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)  
3 Behälter (450g)
- Mandelmehl  
3 EL (21g)
- Proteinpulver, Schokolade  
3 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (93g)
- Sojamilchjoghurt  
4 Behälter (601g)
- vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- Linsenpasta  
1/2 lbs (227g)
- Sojamilch, ungesüßt  
6 Tasse(n) (mL)
- Nährhefe  
2 1/2 EL (9g)
- Gemischte Blattsalate  
14 1/4 Tasse (428g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandelbutter  
6 EL (94g)
- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- Mandeln  
6 EL, ganz (54g)
- geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)

## Getränke

- Proteinpulver  
1 3/4 lbs (808g)
- Wasser  
2 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 1/2 Tasse (mL)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
1 EL (5g)
- Ahornsirup  
2 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
13 1/3 Tasse(n) (mL)

- schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitrone**  
1 1/2 klein (87g)
- Kiwi**  
4 Frucht (276g)
- Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)
- Apfelmus**  
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- Banane**  
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- fester Tofu**  
1 3/4 lbs (784g)
- Kichererbsen, konserviert**  
2 1/2 Dose(n) (1120g)
- Linsen, roh**  
2 1/2 Tasse (480g)
- Tempeh**  
6 oz (170g)
- Erdnussbutter**  
3 EL (48g)
- Sojasauce**  
1/2 EL (mL)

- Pasta-Sauce**  
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

## Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
8 Kuchen (72g)
- Kochbananen-Chips**  
3 oz (85g)

## Backwaren

- Naan-Brot**  
4 Stück(e) (360g)

## Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**  
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**  
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelbutter**  
2 EL (31g)  
**Mandelmehl**  
1 EL (7g)  
**Proteinpulver**  
1 EL (6g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandelbutter**  
6 EL (94g)  
**Mandelmehl**  
3 EL (21g)  
**Proteinpulver**  
3 EL (17g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(732g)

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

### Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

#### Ahornsirup

1 TL (mL)

#### Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

6 EL (mL)

#### Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

#### Ahornsirup

2 TL (mL)

#### Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Mandelmilch vermischen.  
Ca. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.  
Mit Bananenscheiben belegen.  
Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben**

**geschnitten**

1/4 klein (18g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

**Tomaten, in dünne Scheiben**

**geschnitten**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

**Maisstärke**

3 EL (24g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1/4 EL (2g)

**Zitrone, abgerieben**

1 1/2 klein (87g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

**vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**Linsenpasta**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)  
**Linsenpasta**  
1/2 lbs (227g)

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

### Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 klein (35g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (70g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Kochbananen-Chips

226 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kochbananen-Chips**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kochbananen-Chips**

3 oz (85g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Linsensuppe mit Gemüse

463 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
6 2/3 EL (80g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
13 1/3 EL, gehackt (33g)  
**Nährhefe**  
2 1/2 TL (3g)  
**Knoblauch**  
5/6 Zehe(n) (3g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/4 Tasse (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
13 1/3 EL (160g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)  
**Nährhefe**  
5 TL (6g)  
**Knoblauch**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 1/2 Tasse (338g)

- Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**  
5 oz (143g)  
**fester Tofu**  
3/8 Packung (450 g) (189g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/8 Packung (118g)  
**Knoblauch**  
5/6 Zehe(n) (3g)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/4 Tasse (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)

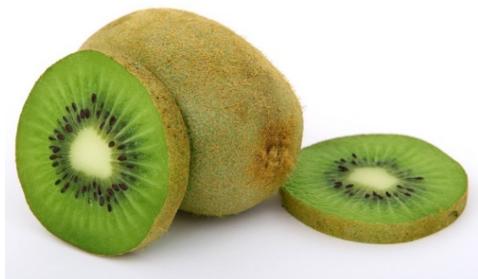
1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

## Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (5g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**

1 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Banane**

3 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl-Chips

275 kcal  6g Protein  19g Fett  15g Kohlenhydrate  4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1/2 EL (8g)

**Kale-Blätter**

1 1/3 Bund (227g)

**Olivenöl**

4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Salz**

4 TL (24g)

**Kale-Blätter**

4 Bund (680g)

**Olivenöl**

4 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätterträufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

5 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 1/4 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/2 Zehe(n) (8g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1 1/4 Dose(n) (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

10 Tasse(n) (mL)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

5 Tasse, gehackt (200g)

**Knoblauch, fein gehackt**

5 Zehe(n) (15g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

2 1/2 Dose(n) (1120g)

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

### Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilchjoghurt**

2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilchjoghurt**

4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Herbstliche Rote-Bete-Schüssel

541 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**wilder Reis, roh**  
4 EL (40g)  
**Linsen, roh**  
4 EL (48g)  
**Kale-Blätter**  
3 oz (85g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/4 EL (4g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), geviertelt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**wilder Reis, roh**  
1/2 Tasse (80g)  
**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Kale-Blätter**  
6 oz (170g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (8g)  
**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), geviertelt**  
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Wilder Reis und Linsen nach Packungsanweisung kochen. Falls nötig abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis es duftet. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist.
3. Linsen und Reis zum Grünkohl geben und alles vermengen. 2–3 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Hitze ausschalten und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Schüssel die geviertelten Rote-Bete-Stücke mit Apfelessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Reis-Linsen-Mischung mit den Rote-Bete-Stücken obenauf servieren. Guten Appetit!

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 6 Unze Tempeh

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüberträufeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal ● 51g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Olivenöl

5 TL (mL)

#### Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (33g)

#### grüne Paprika

5 TL, gehackt (16g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

#### Wasser

2 1/2 TL (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Seitan, nach Hähnchenart

6 2/3 oz (189g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

#### Zwiebel

6 2/3 EL, gehackt (67g)

#### grüne Paprika

1/4 Tasse, gehackt (31g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Wasser

5 TL (mL)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Seitan, nach Hähnchenart

13 1/3 oz (378g)

#### Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (13g)

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.

### Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
13 1/3 EL (160g)

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.

## 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.