

Meal Plan - 1300 Kalorien vegetarischer eiweißreicher 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 1371 kcal ● 116g Protein (34%) ● 54g Fett (35%) ● 85g Kohlenhydrate (25%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

215 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

1 Mini-Muffin(s)- 56 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

175 kcal, 8g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Cajun-Tofu

236 kcal

Abendessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Day 2 1320 kcal ● 126g Protein (38%) ● 51g Fett (35%) ● 67g Kohlenhydrate (20%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

215 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

1 Mini-Muffin(s)- 56 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

175 kcal, 8g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Cajun-Tofu

236 kcal

Abendessen

315 kcal, 30g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Day 3 1309 kcal ● 122g Protein (37%) ● 55g Fett (38%) ● 62g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s)- 96 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

175 kcal, 8g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

335 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 190 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Abendessen

315 kcal, 30g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Day 4 1331 kcal ● 135g Protein (41%) ● 48g Fett (33%) ● 72g Kohlenhydrate (22%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s)- 96 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

335 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 190 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Abendessen

355 kcal, 34g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Einfacher Seitan

3 oz- 183 kcal



Linsen

174 kcal

Day 5

1328 kcal ● 124g Protein (37%) ● 37g Fett (25%) ● 104g Kohlenhydrate (31%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s)- 96 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

330 kcal, 16g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s)- 285 kcal

Day
6

1337 kcal ● 118g Protein (35%) ● 28g Fett (19%) ● 130g Kohlenhydrate (39%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

220 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Grapefruit](#)

1 Grapefruit- 119 kcal



[Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin](#)

101 kcal

Snacks

155 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

330 kcal, 16g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen](#)

332 kcal

Abendessen

355 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Seitan Philly Cheesesteak](#)

1/2 Sub(s)- 285 kcal

Day
7

1294 kcal ● 120g Protein (37%) ● 32g Fett (23%) ● 115g Kohlenhydrate (36%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Grapefruit](#)

1 Grapefruit- 119 kcal



[Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin](#)

101 kcal

Snacks

155 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

320 kcal, 20g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal



[Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(s)- 191 kcal

Abendessen

325 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Einfacher Grünkohlsalat](#)

1/2 Tasse- 28 kcal



[Vollkornreis](#)

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)

240 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
10 1/4 mittel (624g)
- ☐ Ketchup
5 TL (28g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Paprika
1/2 klein (37g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
- ☐ Kartoffeln
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
18 oz (510g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (113g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 EL (8g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Chilipulver
4 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ vegane Wurst
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
3 Fleischbällchen (90g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Vollmilch
1 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Schweizer Käse
4 EL, gerieben (27g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)

- ☐ Senfpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Salz
1 Prise (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1 TL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/2 lbs (224g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/6 Gallon (mL)
 - ☐ Proteinpulver
18 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (574g)
-

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
6 oz (170g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 TL (16g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 EL (21g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

1 Mini-Muffin(s) - 56 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar
3/4 EL, geraspelt (5g)
Wasser
1/2 TL (mL)
Ei(er)
1/2 groß (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
Wasser
1 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Mini-Quiches

1 Quiche(s) - 96 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Zwiebel, fein gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (9g)
Ei(er)
1/3 groß (17g)
Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
4 TL, gerieben (9g)
Senfpulver
2/3 Prise (0g)
Brot
1/3 Scheibe (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Zwiebel, fein gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Schweizer Käse
4 EL, gerieben (27g)
Senfpulver
2 Prise (1g)
Brot
1 Scheibe (32g)

1. Den Ofen auf 375°F (190°C) vorheizen. Die Muffinformen leicht einfetten (eine pro Portion).
2. Brot zuschneiden oder Kreise ausstechen. Die Kreise in den Boden der Muffinförmchen legen. Man kann verschiedene Brotreste verwenden und am Boden zusammendrücken, um eine Scheibe bestmöglich zu nutzen. Zwiebel und geriebenen Käse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
3. In einer mittleren Schüssel Milch, Eier, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Die Quiches gehen auf, daher etwas Platz an der Oberkante lassen.
4. 20 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Geröstete Erdnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

101 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Rosmarin, getrocknet

1 Prise (0g)

Balsamicoessig

1/2 TL (mL)

Wasser

1 1/2 EL (mL)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Cajun-Tofu

236 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (213g)
Öl
1/2 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
15 oz (425g)
Öl
1 EL (mL)
Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 190 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu
1 1/2 oz (43g)
Chiliflocken
1 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Chilipulver
2 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (mL)
Pesto
3/4 EL (12g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu
3 oz (85g)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Chilipulver
4 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Öl
1 TL (mL)
Pesto
1 1/2 EL (24g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren
1 1/2 Fleischbällchen (45g)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren
3 Fleischbällchen (90g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 191 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Gelee

1 EL (21g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

1. Brot nach Wunsch toasten.
Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

2 1/2 EL (38g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus

1/2 Tasse (113g)

Brot

3 Scheibe (96g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (Milch)

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

Ketchup

5 TL (28g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Seitan

3 oz (85g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Linsen

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



Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s) - 285 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Öl

1/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

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

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

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

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

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.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-