

Meal Plan - 1700 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 1743 kcal ● 152g Protein (35%) ● 84g Fett (44%) ● 75g Kohlenhydrate (17%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Popcorn
2 1/2 Tassen- 101 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Grüne Bohnen
95 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Abendessen

435 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Fladenbrot-Margherita-Pizza
317 kcal

Day 2 1710 kcal ● 171g Protein (40%) ● 69g Fett (36%) ● 78g Kohlenhydrate (18%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Popcorn
2 1/2 Tassen- 101 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

460 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Abendessen

375 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 3 1723 kcal ● 165g Protein (38%) ● 72g Fett (38%) ● 79g Kohlenhydrate (18%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett
152 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Popcorn
2 1/2 Tassen- 101 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

460 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Abendessen

375 kcal, 29g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day
4

1765 kcal ● 160g Protein (36%) ● 53g Fett (27%) ● 130g Kohlenhydrate (30%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett
152 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

195 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

520 kcal, 23g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal

Abendessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
385 kcal

Day 5

1700 kcal ● 162g Protein (38%) ● 61g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (25%) ● 19g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

285 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Tomaten-Basilikum-Omelett
152 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

195 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Buffalo-Tofu
177 kcal



Buttrige Limabohnen
55 kcal



Couscous
201 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Cajun-Tofu
236 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Day 6

1700 kcal ● 176g Protein (41%) ● 57g Fett (30%) ● 99g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Mittagessen

445 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
364 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

405 kcal, 26g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Cajun-Tofu
236 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

1704 kcal ● 166g Protein (39%) ● 46g Fett (25%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Ei- & Avocado-Salat
133 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

260 kcal, 32g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

445 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
364 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

410 kcal, 16g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal



Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl
326 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
4 2/3 Tasse (565g)
- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Knoblauch
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- ☐ Ketchup
2 2/3 EL (45g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
1 1/2 EL, gehackt (9g)
- ☐ Karotten
4 mittel (255g)
- ☐ Sellerie, roh
1 1/6 Stiel, mittel (19–20 cm) (47g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ frische Petersilie
2 2/3 Stängel (3g)
- ☐ Gurke
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ Tempeh
10 oz (284g)
- ☐ Sojasauce
1/2 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1 EL (16g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2/3 Dose (299g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3 1/4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
25 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
26 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (822g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ Salz
4 g (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum
9 Blätter (5g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ getrockneter Dill
1 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ geriebener Mozzarella
4 EL (22g)
- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ Cheddar
1 1/2 EL, geraspelt (11g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter
4 Prise (2g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

- ☐ Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Andere

- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
7 1/2 Tasse, gepoppt (83g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
5 Becher (850g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)
- ☐ Tzatziki
1/3 Tasse(n) (70g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (244g)
- ☐ Nährhefe
1/4 EL (1g)

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (164g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
3 EL (32g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Tomaten-Basilikum-Omelett

152 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen

1 groß (50g)

Tomaten, fein gehackt

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate
(31g)

frischer Basilikum, gezupft

2 Blätter (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1/2 EL, gehackt (3g)

Cheddar

1/2 EL, geraspelt (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen

3 groß (150g)

Tomaten, fein gehackt

1 1/2 Rispentomate /
Pflaumentomate (93g)

frischer Basilikum, gezupft

6 Blätter (3g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1 1/2 EL, gehackt (9g)

Cheddar

1 1/2 EL, geraspelt (11g)

1. In einer kleinen Schüssel Tomate, Käse, Basilikum, Zwiebel, die Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier gleichmäßig hineingießen. Sobald die Eier gestockt sind, die Tomatenmischung über die Hälfte des Omeletts löffeln und die andere Hälfte darüberklappen.
Noch etwa 30 Sekunden auf der Hitze lassen, dann vom Herd nehmen und anrichten.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ei- & Avocado-Salat

133 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/3 Avocado(s) (67g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Zwiebel

2 TL, fein gehackt (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Zwiebel

4 TL, fein gehackt (20g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

4 TL (23g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 1/3 Stücke (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Vollkornreis

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



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

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.

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

Nährhefe

1/4 EL (1g)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Tempeh

2 oz (57g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-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 darüber träufeln und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Buffalo-Tofu

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



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Öl

1/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

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

Buttrige Limabohnen

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



schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Butter

4 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/8 Packung (≈285 g) (36g)

Salz

1/2 Prise (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

364 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt

1 1/3 Stängel (1g)

Tomaten, gehackt

1/3 Roma-Tomate (27g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/3 Dose (149g)

Gurke, gehackt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Öl

1/6 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt

2 2/3 Stängel (3g)

Tomaten, gehackt

2/3 Roma-Tomate (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2/3 Dose (299g)

Gurke, gehackt

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Öl

1/3 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Popcorn

2 1/2 Tassen - 101 kcal ● 1g Protein ● 6g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
2 1/2 Tasse, gepoppt (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
7 1/2 Tasse, gepoppt (83g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Fladenbrot-Margherita-Pizza

317 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Tomaten, dünn geschnitten
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
frischer Basilikum
3 Blätter (2g)
geriebener Mozzarella
4 EL (22g)
Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Grüne Bohnen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
 2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
 3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
 4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
 5. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (41g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈ 155 g) (52g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Salatdressing

3 TL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Griechische weiße Bohnen- & Quinoa-Bowl

326 kcal ● 14g Protein ● 10g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**

1/4 Dose(n) (110g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Oregano (getrocknet)

1 Prise, Blätter (0g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (14g)

getrockneter Dill

1 Prise (0g)

Quinoa, ungekocht

3 EL (32g)

1. Quinoa, Wasser und eine Prise Salz in einem Topf bei hoher Hitze kombinieren. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und kochen, bis die Quinoa weich ist und das Wasser aufgenommen wurde, etwa 10–20 Minuten (oder gemäß Packungsanleitung). Beiseitestellen.
In einer mittelgroßen Schüssel weiße Bohnen, Dill, Oregano, Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Bohnen damit überziehen.
Die Quinoa mit den griechischen weißen Bohnen und Tzatziki servieren.
-

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-