

Meal Plan - 1900-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

1907 kcal ● 178g Protein (37%) ● 61g Fett (29%) ● 123g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Abendessen

520 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Buffalo-Tofu

177 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Linsen

174 kcal

Day
2

1947 kcal ● 169g Protein (35%) ● 43g Fett (20%) ● 189g Kohlenhydrate (39%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

495 kcal, 17g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Pasta mit Fertigsauce
340 kcal



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal

Abendessen

520 kcal, 29g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Buffalo-Tofu
177 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal



Linsen
174 kcal

Day
3

1964 kcal ● 177g Protein (36%) ● 46g Fett (21%) ● 174g Kohlenhydrate (35%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei- und Guacamole-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal

Snacks

235 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
364 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Abendessen

505 kcal, 26g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grüner Dal
417 kcal



Linsen
87 kcal

Day
4

1885 kcal ● 173g Protein (37%) ● 47g Fett (22%) ● 166g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Proteinreiche Rühreier
99 kcal

Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

530 kcal, 29g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
364 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Abendessen

470 kcal, 22g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat
323 kcal

Day 5

1868 kcal ● 182g Protein (39%) ● 57g Fett (27%) ● 133g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Proteinreiche Rühreier
99 kcal

Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



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



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

520 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 Sandwich(s)- 382 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
341 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 6

1891 kcal ● 184g Protein (39%) ● 55g Fett (26%) ● 140g Kohlenhydrate (30%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

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



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

520 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 Sandwich(s)- 382 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
341 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day
7

1928 kcal ● 178g Protein (37%) ● 76g Fett (35%) ● 105g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

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



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal

Abendessen

520 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte Gewürze und Kräuter

- fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)
- Linsen, roh
10 EL (120g)
- Tempeh
4 oz (113g)
- rote Linsen, roh
6 EL (72g)
- Kichererbsen, konserviert
1 Dose (411g)
- Sojasauce
1 oz (mL)
- Erdnussbutter
4 EL (64g)
- vegetarische Burgerkrümel
4 oz (113g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/4 oz (mL)
- Ranch-Dressing
3 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)
- Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- Karotten
11 1/2 mittel (708g)
- Frischer Ingwer
1 TL (2g)
- Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (10g)

- Salz
3 1/4 Prise (2g)
- Currypulver
1/4 EL (2g)
- Kurkuma, gemahlen
3 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)

Getränke

- Wasser
2 Gallon (mL)
- Proteinpulver
29 Schöpfer (je ≈80 ml) (899g)

Backwaren

- Brot
3/4 lbs (352g)
- Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
5 groß (250g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- Käsestange
4 Stange (112g)
- Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- Butter
4 TL (18g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/4 Tasse (283g)

Obst und Fruchtsäfte

- Nektarine
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)
- Klementinen
5 Frucht (370g)

- Frischer Koriander
1/2 Bund (15g)
- frischer Spinat
3/8 Tasse(n) (11g)
- frische Petersilie
3 2/3 Stängel (4g)
- Tomaten
1 Roma-Tomate (73g)
- Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (138g)
- Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- Zwiebel
1/3 groß (50g)
- Kohl
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
5 3/4 Tasse (173g)
- Guacamole, abgepackt
3 EL (46g)
- Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- Sriracha-Chilisaucе
1 1/2 EL (23g)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

- Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- Limettensaft
1 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
- Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (151g)

Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Süßwaren

- Honig
4 TL (28g)
- Gelee
1/4 lbs (98g)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Guacamole, abgepackt

1 EL (15g)

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Guacamole, abgepackt

3 EL (46g)

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee
1 TL (7g)
Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee
2 TL (14g)
Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Proteinreiche Rühreier

99 kcal ● 10g Protein ● 6g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 EL (28g)
Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)
Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

1. Eier und Hüttenkäse in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Eiermischung hineingießen.
 3. Wenn die Eier zu stocken beginnen, rühren und weitergaren, bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Öl
1/2 EL (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.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

340 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee
2 EL (42g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee
4 EL (84g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

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

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)

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

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

**Frischer Koriander, gehackt**

3 TL, gehackt (3g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Sojasauce

3 TL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Karotten

1 1/3 groß (96g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Karotten

4 1/2 mittel (275g)

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 3 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klementine

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

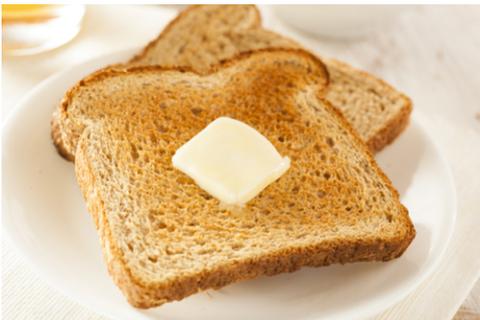
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Klementine

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Buffalo-Tofu

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 1/2 EL (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.

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.

Linzen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linzen, roh, ab gespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linzen, roh, ab gespült
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linzen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
 2. Linzen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linzen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Grüner Dal

417 kcal ● 20g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Frischer Koriander

3/8 Bund (12g)

Currypulver

1/4 EL (2g)

Kurkuma, gemahlen

3 Prise (1g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

3/8 Tasse(n) (11g)

Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

rote Linsen, roh

6 EL (72g)

1. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Currypulver hinzufügen. Unbedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Koriander und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren. Die Koriandermischung und den Spinat unter die gekochten Linsen rühren. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Mischung zu dick ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Bei niedriger Hitze 2–3 Minuten kochen, bis der Spinat welk ist und alles durchgewärmt ist. Servieren und genießen!

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

323 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

frische Petersilie, gehackt

1 Stängel (1g)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

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.
 3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sriracha-Chilisauce

1 1/2 EL (23g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Zuckerschoten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kohl

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(179g)

Öl

3/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

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



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-