

Meal Plan - 2000 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

2029 kcal ● 195g Protein (38%) ● 64g Fett (28%) ● 134g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 24g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

260 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

530 kcal, 27g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal

Abendessen

490 kcal, 44g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Farro
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal

Day
2

2018 kcal ● 176g Protein (35%) ● 71g Fett (32%) ● 126g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

315 kcal, 24g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)

129 kcal



[Gekochte Eier](#)

1 Ei(s)- 69 kcal



[Banane](#)

1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

260 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado](#)

176 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

550 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Caprese-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

171 kcal



[Milch](#)

1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

455 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Vollkornreis](#)

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal



[Tempeh-Taco-Salatbowl](#)

370 kcal

Day 3

1972 kcal ● 208g Protein (42%) ● 63g Fett (29%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kefir

150 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

195 kcal, 31g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 4

1992 kcal ● 205g Protein (41%) ● 79g Fett (36%) ● 89g Kohlenhydrate (18%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 13g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kefir

150 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

195 kcal, 31g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen- 195 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

550 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Caprese-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

525 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Linsen

231 kcal

Day 5 2038 kcal ● 189g Protein (37%) ● 83g Fett (37%) ● 99g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

490 kcal, 36g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Caprese-Salat
178 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Abendessen

625 kcal, 32g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal

Day 6

1979 kcal ● 184g Protein (37%) ● 70g Fett (32%) ● 107g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

535 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal



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

Day
7

1979 kcal ● 184g Protein (37%) ● 70g Fett (32%) ● 107g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

235 kcal, 12g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Mittagessen

520 kcal, 30g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

535 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
1/3 lbs (149g)
- ☐ Butter
1/4 EL (4g)
- ☐ Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (653g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (80g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ frische Petersilie
4 1/2 Stängel (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
3 Prise (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
2 TL (6g)
- ☐ Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
- ☐ Farro
4 EL (52g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (315g)
- ☐ kalorienfreier Süßstoff
4 TL (14g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
5 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (17g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (419g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
5 oz (142g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (55g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
2 EL (32g)
- ☐ Salsa
2 EL (36g)

- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 3/4 Dose (784g)
- ☐ Refried Beans
1/3 Tasse (81g)
- ☐ Tempeh
1 1/2 lbs (643g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)

- ☐ Frank's RedHot Sauce
5 EL (mL)

- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

- ☐ Backpulver
1 TL (5g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
4 TL (7g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

2 groß (100g)

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.

Banane

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel ($\approx 17,8$ – $20,0$ cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

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 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1/2 Dose (224g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 1/2 Dose (672g)

frische Petersilie, gehackt

4 1/2 Stängel (5g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Butter

1/4 EL (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Caprese-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 230 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

1 EL (16g)

Frischer Mozzarella

1 Scheiben (28g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

2 EL (32g)

Frischer Mozzarella

2 Scheiben (57g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und 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.

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

570 kcal ● 25g Protein ● 44g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



fester Tofu, mit Küchenpapier trockengetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Balsamico-Vinaigrette

2 1/2 TL (mL)

frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

Gemischte Blattsalate

3/8 Packung (≈155 g) (65g)

Frischer Mozzarella

1 1/4 oz (35g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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



Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
Frank's RedHot Sauce
2 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schokoladen-Protein-Tassenkuchen

1 Tassenkuchen - 195 kcal ● 31g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kalorienfreier Süßstoff

2 TL (7g)

Wasser

2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Backpulver

4 Prise (3g)

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kalorienfreier Süßstoff

4 TL (14g)

Wasser

4 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Kakaopulver

4 TL (7g)

Backpulver

1 TL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse vermischen. Achten Sie darauf, oben etwas Platz zu lassen, da der Kuchen beim Garen aufgehen wird.
2. In der Mikrowelle bei höchster Leistung etwa 45–80 Sekunden garen, dabei die Zeit gegen Ende in kurzen Intervallen prüfen. Die Garzeit hängt von der Mikrowelle ab. Nicht übergaren, sonst wird die Textur schwammig. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz

Öl

1 1/4 TL (mL)

Seitan

5 oz (142g)

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.

Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tassen (gekocht)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Farro

4 EL (52g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht - 86 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 EL (24g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 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.

Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Avocados, in Würfel geschnitten

1/3 Avocado(s) (67g)

Öl

1/3 TL (mL)

Refried Beans

1/3 Tasse (81g)

Salsa

2 EL (36g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Taco-Gewürzmischung

2 TL (6g)

Tempeh

2 2/3 oz (76g)

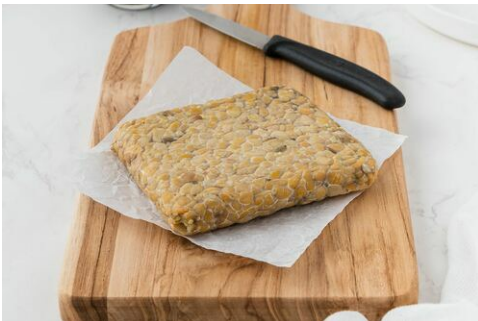
1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2/3 Tasse (128g)

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 essen

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.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
Sriracha-Chilisauce
1 EL (17g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2/3 lbs (298g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Öl
2 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 EL (12g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Öl
4 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

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 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
