

Meal Plan - 2100 Kalorien vegetarisch eiweißreich

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

2122 kcal ● 185g Protein (35%) ● 60g Fett (26%) ● 185g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Toast mit Butter](#)

1 Scheibe(n)- 114 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal



[Banane](#)

1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Heidelbeeren](#)

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



[Gekochte Eier](#)

1 Ei(s)- 69 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

610 kcal, 15g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



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

1 Sandwich(s)- 382 kcal



[Fruchtsaft](#)

2 Tasse- 229 kcal

Abendessen

565 kcal, 48g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Seitan-Salat](#)

359 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

Day
2

2147 kcal ● 185g Protein (34%) ● 64g Fett (27%) ● 177g Kohlenhydrate (33%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Snacks

200 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

640 kcal, 29g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 485 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Abendessen

560 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day
3

2165 kcal ● 187g Protein (35%) ● 67g Fett (28%) ● 172g Kohlenhydrate (32%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 12g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Chik'n-Nuggets

11 Nuggets- 607 kcal

Abendessen

560 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day
4

2084 kcal ● 187g Protein (36%) ● 68g Fett (30%) ● 157g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

305 kcal, 12g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal

Abendessen

560 kcal, 25g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

2 Taco(s)- 370 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal

Day
5

2049 kcal ● 196g Protein (38%) ● 82g Fett (36%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
156 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

525 kcal, 43g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Abendessen

515 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
174 kcal

Day
6

2122 kcal ● 193g Protein (36%) ● 93g Fett (39%) ● 102g Kohlenhydrate (19%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
156 kcal

Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Proteinshake (Milch)
129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

645 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Caprese-Sandwich
1 Sandwich(es)- 461 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

515 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
174 kcal

Day 7 2091 kcal ● 190g Protein (36%) ● 93g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal

Snacks

210 kcal, 19g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karotten und Hummus

82 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

645 kcal, 31g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Seitan in Erdnusssauce

417 kcal

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 EL (42g)
- ☐ Ahornsirup
3/4 EL (mL)
- ☐ Zucker
1/2 EL (7g)

Backwaren

- ☐ Brot
17 oz (480g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Maistortillas
2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (52g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
4 EL (67g)
- ☐ Chili-Bohnen
1/3 Dose (≈450 g) (149g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/3 Dose(n) (146g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1/3 Packung (≈340 g) (113g)
- ☐ Hummus
3/4 Tasse (173g)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (586g)
- ☐ Sojasauce
1/4 oz (mL)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Blaubeeren
1 1/2 Tasse (231g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (184g)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
5 2/3 oz (161g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)
- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Kochspray
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/3 Tasse (130g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
1/3 Päckchen (ca. 28 g) (9g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
11 Nuggets (237g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Sesamöl
1 TL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1/6 EL (2g)
- ☐ Currypaste
1 1/2 Prise (1g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/3 Päckchen (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Vanilleextrakt
3/4 EL (mL)
- ☐ Salz
1 Prise (1g)

- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Butter
2 TL (9g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Mexikanische Käsemischung
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 TL (23g)
- ☐ Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)

Getränke

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (210g)
 - ☐ frischer Spinat
3/8 Packung (ca. 285 g) (117g)
 - ☐ Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (42g)
 - ☐ Ketchup
2 3/4 EL (47g)
 - ☐ Frischer Ingwer
4 g (4g)
 - ☐ Knoblauch
5/6 Zehe(n) (3g)
 - ☐ Babykarotten
16 mittel (160g)
 - ☐ Frühlingszwiebeln
2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (10g)
-

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/6 Dose (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (91g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
4 EL (64g)
- ☐ Austernsoße
3/4 Prise (1g)
- ☐ Chili-Knoblauch-Sauce
3/4 Prise (1g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Banane

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

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 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Ahornsirup
1/4 EL (mL)
Vanilleextrakt
1/4 EL (mL)
Blaubeeren
3 EL (28g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/8 Tasse(n) (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Ahornsirup
3/4 EL (mL)
Vanilleextrakt
3/4 EL (mL)
Blaubeeren
1/2 Tasse (83g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (91g)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

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

Ergibt 1 Sandwich(s)



Gelee

2 EL (42g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

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

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 485 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Kochspray

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek.
(0g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Chik'n-Nuggets

11 Nuggets - 607 kcal ● 34g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 11 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

11 Nuggets (237g)

Ketchup

2 3/4 EL (47g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

4 EL (64g)

Frischer Mozzarella

4 Scheiben (113g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

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.

Kürbiskerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

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.

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 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.
-

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten

8 mittel (80g)

Hummus

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten

16 mittel (160g)

Hummus

4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus 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 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfaches vegetarisches Chili

431 kcal ● 30g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit

1/6 Dose (≈450 g) (75g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft

1/6 Dose(n) (73g)

Zwiebel, gewürfelt

1/6 klein (12g)

Mexikanische Käsemischung

1 1/3 oz (38g)

Ranch-Dressing-Mix

1/6 Päckchen (ca. 28 g) (5g)

vegetarische Burgerkrümel

1/6 Packung (≈340 g) (57g)

Taco-Gewürzmischung

1/6 Päckchen (6g)

gehackte Tomaten

1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit

1/3 Dose (≈450 g) (149g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft

1/3 Dose(n) (146g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Mexikanische Käsemischung

2 2/3 oz (76g)

Ranch-Dressing-Mix

1/3 Päckchen (ca. 28 g) (9g)

vegetarische Burgerkrümel

1/3 Packung (≈340 g) (113g)

Taco-Gewürzmischung

1/3 Päckchen (12g)

gehackte Tomaten

1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)

1. Tomaten, Zwiebel, weiße Bohnen, Chili-Bohnen, Taco-Gewürzmischung und Ranch-Dressing-Mix in einem großen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Zum Kochen bringen.\r\nHitze reduzieren, Burger-Krümel untermischen und weiterkochen, bis alles durchgewärmt ist.\r\nZum Servieren mit Käse bestreuen.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

2 Taco(s) - 370 kcal ● 19g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1/4 lbs (132g)

Coleslaw-Mischung

1 1/3 oz (38g)

Wasser, erwärmt

2 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 TL (23g)

Maistortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)
(52g)

Sesamöl

1 TL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Erdnussbutter

2 TL (11g)

Sriracha-Chilisauce

1/6 EL (2g)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

1. Für die Sauce Knoblauch, Ingwer, Sriracha, Sojasauce, Erdnussbutter, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 3–5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Sauce hineingießen und 2–3 Minuten kochen, bis sie stellenweise knusprig wird.
3. Für den Krautsalat Coleslaw-Mix, griechischen Joghurt sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut vermengen.
4. Tortillas mit Tofu und Krautsalat belegen. Servieren.

Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung
1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Tofu

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



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu
1 lbs (454g)
Öl
2 2/3 EL (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.

Linsen

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)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Seitan in Erdnusssauce

417 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Frühlingszwiebeln, gehackt
2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (10g)
frischer Spinat, gehackt
1/6 Bund (57g)
Zwiebel, gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
Seitan, hähnchenähnlich
2 2/3 oz (76g)
Knoblauch, gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Frischer Ingwer, gehackt
1/3 TL (1g)
Austernsoße
2/3 Prise (1g)
Chili-Knoblauch-Sauce
2/3 Prise (1g)
Sojasauce
1/6 TL (mL)
Currypaste
1 1/3 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (mL)
Zucker
1/2 EL (7g)
Erdnussbutter
1/2 EL (8g)
Kokosmilch (Dose)
1/6 Dose (mL)

1. Ingwer, Knoblauch und Currypaste in einer kleinen Schüssel vermischen. Langsam 1/4 Tasse Kokosmilch einrühren, bis die Mischung glatt ist. Den Seitan vorsichtig unterrühren, sodass er mit der Marinade überzogen ist. 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger, desto geschmackvoller.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die restliche Kokosmilch, Erdnussbutter, Zucker, Pflanzenöl, Sojasauce, Chili-Knoblauch-Sauce und Austernsauce verrühren. Keine Sorge, wenn sich nicht alles sofort verbindet – beim Kochen verschmelzen die Zutaten.
3. Eine große Pfanne leicht mit Kochspray einpinseln; Zwiebel hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten garen, bis sie weich ist. Seitan einrühren und etwa 7 Minuten erhitzen. Die Sauce einfüllen und verrühren. Spinat und Frühlingszwiebeln unterrühren; 3 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und der Spinat gar ist.

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.