

Meal Plan - 2200 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

2216 kcal ● 256g Protein (46%) ● 67g Fett (27%) ● 121g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

370 kcal, 36g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)

258 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Himbeeren](#)

3/4 Tasse- 54 kcal



[Gekochte Eier](#)

2 Ei(s)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

560 kcal, 51g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

6 Unze Seitan- 446 kcal

Abendessen

605 kcal, 47g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Seitan-Salat](#)

359 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

Day
2

2216 kcal ● 256g Protein (46%) ● 67g Fett (27%) ● 121g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

370 kcal, 36g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren
3/4 Tasse- 54 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

560 kcal, 51g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
6 Unze Seitan- 446 kcal

Abendessen

605 kcal, 47g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 3 2297 kcal ● 225g Protein (39%) ● 99g Fett (39%) ● 97g Kohlenhydrate (17%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons
299 kcal

Mittagessen

550 kcal, 29g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Caprese-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

260 kcal, 8g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Gefrorener Joghurt
152 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde
529 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Day
4

2202 kcal ● 216g Protein (39%) ● 79g Fett (32%) ● 132g Kohlenhydrate (24%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons](#)
299 kcal

Mittagessen

550 kcal, 29g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Caprese-Sandwich](#)
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)
1 Becher- 155 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

260 kcal, 8g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)
152 kcal



[Milch](#)
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



[Himbeeren](#)
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

600 kcal, 27g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)
121 kcal



[Pesto-Tortellini](#)
478 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day
5

2196 kcal ● 211g Protein (38%) ● 71g Fett (29%) ● 137g Kohlenhydrate (25%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons](#)
299 kcal

Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Toast mit Butter und Marmelade](#)
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



[Himbeeren](#)
3/4 Tasse- 54 kcal



[Milch](#)
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

555 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat](#)
553 kcal

Abendessen

620 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



[Spinat-Parmesan-Pasta](#)
365 kcal



Day
6

2243 kcal ● 219g Protein (39%) ● 83g Fett (33%) ● 113g Kohlenhydrate (20%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 24g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Double Chocolate Proteinshake

69 kcal

Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

660 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

620 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta

365 kcal

Day
7

2224 kcal ● 225g Protein (41%) ● 78g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (20%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 24g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal



Double Chocolate Proteinshake

69 kcal

Snacks

230 kcal, 9g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

660 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Caprese-Salat

178 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
9 1/4 EL (111g)
- ☐ Seitan
18 oz (510g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
5 g (5g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (6g)

Getränke

- ☐ Wasser
34 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
33 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1039g)

Andere

- ☐ Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (312g)
- ☐ Tzatziki
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
5 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/4 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (641g)
- ☐ frischer Spinat
1 Packung (ca. 285 g) (262g)
- ☐ Pilze
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)
- ☐ Gurke
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
14 EL, ganz (125g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
3 EL (45g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 Scheibe(n) (126g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Pesto
2 oz (55g)

Süßwaren

- ☐ Gefrorener Joghurt
1 1/3 Tasse (232g)
- ☐ Gelee
1/2 EL (11g)
- ☐ Kakaopulver
1 TL (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
4 3/4 Tasse (584g)
- ☐ Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ konservierte schwarze Oliven
6 kleine Oliven (19g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
 - ☐ Vollmilch
5 1/4 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
 - ☐ Frischer Mozzarella
1/4 lbs (120g)
 - ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
 - ☐ Eiklar
15 2/3 groß (518g)
 - ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
 - ☐ geriebener Mozzarella
3 EL (16g)
 - ☐ Butter
1/4 Stange (28g)
 - ☐ Feta
3/4 oz (21g)
 - ☐ Parmesan
4 EL (25g)
 - ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
-

Backwaren

- ☐ Brot
4 oz (112g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ gefrorene Käsetortellini
1/4 lbs (128g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Eiweiß-Omelett mit Tomaten und Champignons

299 kcal ● 42g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Pilze, gehackt

1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben
(23g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Eiklar

4 groß (132g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, Stücke oder Scheiben
(70g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Eiklar

12 groß (396g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 1/2 Tasse (339g)

1. Alle Eier, Hüttenkäse und Pfeffer vermischen und mit einer Gabel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Antihalt-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eirmischung in die Pfanne geben, so dass sie sich gleichmäßig verteilt, und Champignons sowie Tomaten darüber streuen.
4. Kochen, bis das Ei undurchsichtig und gestockt ist. Eine Hälfte des Omeletts über die andere klappen.
5. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Eiklar
4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Eiklar
1/2 Tasse (122g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Double Chocolate Proteinshake

69 kcal ● 14g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Kakaopulver
4 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vollkornreis

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

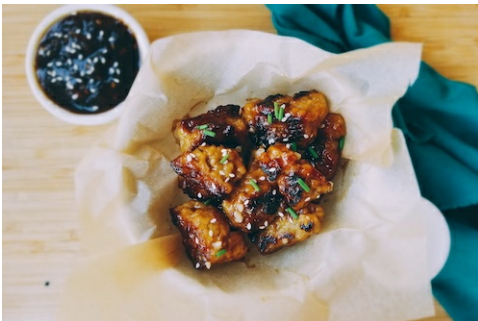
Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2 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.

Teriyaki-Seitan-Wings

6 Unze Seitan - 446 kcal ● 48g Protein ● 15g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

3 EL (mL)
Öl
3/4 EL (mL)
Seitan
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Seitan
3/4 lbs (340g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

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.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Griechischer Kichererbsen-Tzatziki-Salat

553 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tzatziki

2 1/4 EL (32g)

Feta

3/4 oz (21g)

konservierte schwarze Oliven

6 kleine Oliven (19g)

Gurke, gehackt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose (336g)

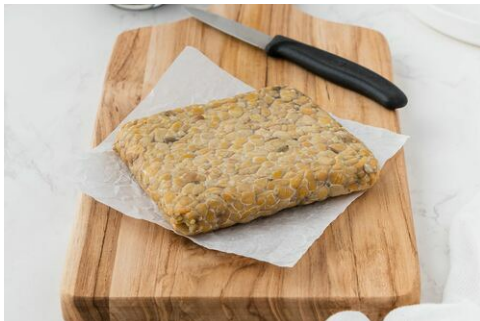
1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Braten, bis sie goldbraun sind, etwa 5–8 Minuten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.\nKichererbsen, Gurke, Tomaten und Oliven in eine Schüssel geben. Mit Feta und Tzatziki bedecken. Servieren.\n

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gefrorener Joghurt

152 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Joghurt
2/3 Tasse (116g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt
1 1/3 Tasse (232g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

4 Prise (4g)

Butter

4 Prise (2g)

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee

1/2 EL (11g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 1/2 Scheibe (48g)

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

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Seitan-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal ● 23g Protein ● 36g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Tomaten, gehackt

3/4 Roma-Tomate (60g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

3 EL (45g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3 Scheiben (75g)

Salsa Verde

1 1/2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu

1 1/2 Scheibe(n) (126g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Käse-Stick

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



Ergibt 2 Stück

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

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

Pesto-Tortellini

478 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)

geriebener Mozzarella

3 EL (16g)

schwarzer Pfeffer

3/8 Prise (0g)

gefrorene Käsetortellini

1/4 lbs (128g)

Pesto

1 1/2 EL (23g)

1. Tortellini und Gemüse nach Packungsanweisung kochen.
2. Tortellini, Gemüse, Pfeffer und Pesto in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vermengen. Kurz erwärmen, bis alles durchgewärmt ist.
3. Beim Servieren mit Käse bestreuen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Spinat-Parmesan-Pasta

365 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Parmesan

2 EL (13g)

frischer Spinat

1/4 Packung (ca. 285 g) (71g)

Butter

3/4 EL (11g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Parmesan

4 EL (25g)

frischer Spinat

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 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.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.