

Meal Plan - 2500-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

2532 kcal ● 227g Protein (36%) ● 87g Fett (31%) ● 173g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 7g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

705 kcal, 23g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es)- 485 kcal

Abendessen

665 kcal, 58g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Süßkartoffelspalten

130 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
2

2504 kcal ● 227g Protein (36%) ● 62g Fett (22%) ● 220g Kohlenhydrate (35%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 7g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

675 kcal, 23g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Käse-Ravioli

408 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

665 kcal, 58g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Süßkartoffelspalten

130 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
3

2483 kcal ● 230g Protein (37%) ● 100g Fett (36%) ● 134g Kohlenhydrate (22%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

270 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

655 kcal, 36g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal

Abendessen

685 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s)- 457 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal

Day
4

2512 kcal ● 220g Protein (35%) ● 92g Fett (33%) ● 164g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

655 kcal, 36g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal

Abendessen

685 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s)- 457 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal

Day
5

2530 kcal ● 223g Protein (35%) ● 82g Fett (29%) ● 178g Kohlenhydrate (28%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

300 kcal, 8g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

685 kcal, 35g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Tomatensuppe

1 1/2 Dose- 316 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

670 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day
6

2464 kcal ● 223g Protein (36%) ● 77g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal

Abendessen

670 kcal, 40g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day
7

2494 kcal ● 233g Protein (37%) ● 83g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (27%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 24g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

305 kcal, 16g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado

176 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal

Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
5 mittel ($\approx 17,8$ – $20,0$ cm lang) (590g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (490g)
- ☐ Birnen
3 mittel (534g)
- ☐ Himbeeren
2 1/2 Tasse (308g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (135g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)

Andere

- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
16 Stücke (408g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
13 3/4 Tasse (413g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
14 Scheiben (146g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ Tomaten
5 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (701g)
- ☐ Karotten
3 mittel (183g)
- ☐ frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Zwiebel
1 1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm $\varnothing$) (140g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/2 TL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)

- ☐ Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
5 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Butter
2 TL (9g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
35 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (1108g)
 - ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
-

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s) - 206 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/4 Dose (112g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

1 EL (18g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgespült**

1/2 Dose (224g)

Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei,
natur)**

2 EL (35g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.
Kichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.
Griechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

Einfache Rühreier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.\r\n

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

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.

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



tiefgekühlte Käseravioli

6 oz (170g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

Birnen

1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

4 EL (60g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)

(144g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

461 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Öl
1/4 EL (mL)
Kokosmilch (Dose)
2 EL (mL)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Öl
1/2 EL (mL)
Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 EL (35g)
Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver
3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)
Avocados
1 1/2 Scheiben (38g)
Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
3 EL (43g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Hummus
5 EL (75g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

8 Tender(s) - 457 kcal ● 32g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 EL (34g)

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

4 EL (68g)

Vegetarische Chik'n-Tender

16 Stücke (408g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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, 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröseln 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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

1 1/2 EL, gehackt (14g)

Zwiebel

3 EL, gehackt (30g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal ● 121g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

35 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-