

Meal Plan - 2600 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 2576 kcal ● 259g Protein (40%) ● 86g Fett (30%) ● 149g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



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

299 kcal

Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kakao & Himbeer-Chia-Pudding](#)

276 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

695 kcal, 45g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

203 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal



[Seitan-Salat](#)

359 kcal

Abendessen

690 kcal, 40g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Milch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

1 Sub(s)- 468 kcal

Day 2 2620 kcal ● 226g Protein (35%) ● 83g Fett (28%) ● 190g Kohlenhydrate (29%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal



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

Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kakao & Himbeer-Chia-Pudding](#)
276 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

730 kcal, 25g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich](#)
1 Sandwich(es)- 485 kcal



[Karotten und Hummus](#)
246 kcal

Abendessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
136 kcal



[Käsepizza](#)
1 Naan-Pizza(s)- 488 kcal



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

Day 3 2665 kcal ● 235g Protein (35%) ● 102g Fett (34%) ● 152g Kohlenhydrate (23%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

370 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal



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

Snacks

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Kakao & Himbeer-Chia-Pudding](#)
276 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal



[Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat](#)
1 Sandwich(es)- 547 kcal

Abendessen

745 kcal, 31g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



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

Day 4 2620 kcal ● 240g Protein (37%) ● 100g Fett (34%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 56g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

355 kcal, 28g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grüner Proteinshake
130 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1 Sandwich(es)- 547 kcal

Abendessen

695 kcal, 43g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl
693 kcal

Day 5 2587 kcal ● 255g Protein (40%) ● 85g Fett (29%) ● 165g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 28g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grüner Proteinshake
130 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

300 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfach angebratener Spinat
249 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

685 kcal, 38g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1 Sub(s)- 571 kcal

Day 6 2640 kcal ● 260g Protein (39%) ● 92g Fett (31%) ● 160g Kohlenhydrate (24%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 33g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfach angebratener Spinat
249 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

735 kcal, 41g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen
372 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Day 7 2582 kcal ● 232g Protein (36%) ● 71g Fett (25%) ● 221g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 33g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

315 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

645 kcal, 21g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal

Abendessen

735 kcal, 41g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen
372 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
9 1/2 Tasse (289g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Kakaopulver
3 3/4 TL (8g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
10 Fleischbällchen (300g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)
- ☐ Zuckerschoten
1/4 Tasse (21g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Himbeeren
4 3/4 Tasse (584g)
- ☐ Banane
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- ☐ Orange
5 Orange (770g)
- ☐ Birnen
1 mittel (178g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (750g)
- ☐ frischer Spinat
3 Packung (ca. 285 g) (800g)
- ☐ Pilze
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (70g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Eiklar
12 groß (396g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1/3 Tasse (29g)
- ☐ Parmesan
2 3/4 EL (17g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Provolone
4 Scheibe(n) (112g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
6 EL (85g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
37 Schöpfer (je ≈80 ml) (1147g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Pizzasauce
4 EL (63g)
- ☐ Pesto
2 EL (32g)
- ☐ Salsa
1/4 Tasse (68g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Babykarotten
24 mittel (240g)
- ☐ Knoblauch
6 1/2 Zehe(n) (19g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
2 oz (57g)
- ☐ grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (81g)
- ☐ Paprika
1/2 klein (37g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)

Süßwaren

- ☐ Sirup
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Gelee
3 EL (63g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Salz
1 TL (6g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 1/4 EL (11g)
- ☐ frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/4 Tasse (56g)
- ☐ Hummus
6 EL (90g)
- ☐ Refried Beans
10 EL (151g)
- ☐ Tempeh
5 oz (142g)

Backwaren

- ☐ Brot
11 Scheibe (352g)
- ☐ Naan-Brot
1 groß (126g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/2 Schachtel (≈227 g) (113g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Eiermischung 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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

1/2 Orange (77g)

Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange, geschält, in Scheiben
geschnitten und entkernt**

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

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.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.\nServieren.

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.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

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, 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)

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.
-

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.

Karotten und Hummus

246 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Babykarotten

24 mittel (240g)

Hummus

6 EL (90g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 Sandwich(es) - 547 kcal ● 27g Protein ● 28g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Provolone

2 Scheibe(n) (56g)

Olivenöl

1 TL (mL)

frischer Spinat

1/4 Tasse(n) (8g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1 oz (28g)

Pesto

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Provolone

4 Scheibe(n) (112g)

Olivenöl

2 TL (mL)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Sonnengetrocknete Tomaten

2 oz (57g)

Pesto

2 EL (32g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

249 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 1/4 Zehe (4g)

frischer Spinat

10 Tasse(n) (300g)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe (8g)

frischer Spinat

20 Tasse(n) (600g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

- 1/3 lbs (151g)
- Knoblauch, fein gehackt**
1 2/3 Zehe(n) (5g)
- Salz**
2/3 Prise (0g)
- Wasser**
2 TL (mL)
- schwarzer Pfeffer**
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
- grüne Paprika**
4 TL, gehackt (12g)
- Zwiebel**
2 2/3 EL, gehackt (27g)
- Olivöl**
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

- 2/3 lbs (302g)
- Knoblauch, fein gehackt**
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- Salz**
1 1/3 Prise (1g)
- Wasser**
4 TL (mL)
- schwarzer Pfeffer**
1/3 TL, gemahlen (1g)
- grüne Paprika**
2 2/3 EL, gehackt (25g)
- Zwiebel**
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- Olivöl**
2 2/3 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 573 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Gelee
3 EL (63g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)

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



Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sirup

1/2 EL (mL)

Himbeeren

4 EL (31g)

Kakaopulver

1 1/4 TL (3g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sirup

1 1/2 EL (mL)

Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

Kakaopulver

3 3/4 TL (8g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

6 EL (85g)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

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.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

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

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)



1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
 3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
 4. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Käsepizza

1 Naan-Pizza(s) - 488 kcal ● 20g Protein ● 14g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Naan-Pizza(s)

Pizzasauce

4 EL (63g)

geriebener Mozzarella

1/3 Tasse (29g)

Naan-Brot

1 groß (126g)

1. Den Ofen auf 400°F vorheizen.
2. Pizza-Sauce auf dem Naan verteilen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.
3. Die Pizza auf ein Backblech legen und 8–12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und sprudelnd ist.
4. In Stücke schneiden und servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

2/3 Zehe(n) (2g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

frischer Spinat

1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)

Butter

1 EL (14g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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

**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)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

693 kcal ● 43g Protein ● 30g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Avocados, in Würfel geschnitten

5/8 Avocado(s) (126g)

Öl

1/4 EL (mL)

Refried Beans

10 EL (151g)

Salsa

1/4 Tasse (68g)

Gemischte Blattsalate

10 EL (19g)

Taco-Gewürzmischung

1 1/4 EL (11g)

Tempeh

5 oz (142g)

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 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal ● 21g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/8 Tasse (11g)

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

3 Fleischbällchen (90g)

würzige Reis-Mischung

1/4 Schachtel (≈227 g) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/4 Tasse (21g)

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

würzige Reis-Mischung

1/2 Schachtel (≈227 g) (113g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (205g)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (410g)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

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

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.
-