

Meal Plan - 2700 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

2717 kcal ● 260g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Kichererbsen- & Tomaten-Toasts](#)

1 Toast(s)- 206 kcal



[Gekochte Eier](#)

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

200 kcal, 5g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)

199 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Crack Slaw mit Tempeh](#)

633 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

725 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

189 kcal



[Vegane Wurst](#)

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
2

2717 kcal ● 260g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

200 kcal, 5g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Gefrorener Joghurt

199 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

800 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

725 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
3

2738 kcal ● 258g Protein (38%) ● 86g Fett (28%) ● 169g Kohlenhydrate (25%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

450 kcal, 25g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

1 Toast(s)- 206 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

700 kcal, 55g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal



Linsen

231 kcal

Day
4

2662 kcal ● 245g Protein (37%) ● 101g Fett (34%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 28g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

2 Glas(se)- 310 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

700 kcal, 38g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets- 588 kcal

Day
5

2746 kcal ● 232g Protein (34%) ● 119g Fett (39%) ● 151g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

375 kcal, 28g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas

2 Glas(se)- 310 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

780 kcal, 32g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap- 393 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

775 kcal, 41g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Mediterraner Linsensalat

525 kcal

Day
6

2678 kcal ● 228g Protein (34%) ● 60g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal

Snacks

325 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

765 kcal, 36g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel
1/2 Bagel(s)- 349 kcal

Abendessen

745 kcal, 28g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
1 3/4 Tasse- 201 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal

Day
7

2678 kcal ● 228g Protein (34%) ● 60g Fett (20%) ● 247g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 9g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal

Snacks

325 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Milch)
258 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

765 kcal, 36g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel
1/2 Bagel(s)- 349 kcal

Abendessen

745 kcal, 28g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
1 3/4 Tasse- 201 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat
414 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Pfirsich
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- ☐ konservierte schwarze Oliven
2 EL (17g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Fruchtsaft
28 fl oz (mL)
- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)
- ☐ Tempeh
2 lbs (964g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (304g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (465g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe (9g)
- ☐ Paprika
3 1/2 klein (259g)
- ☐ Römersalat
16 Blatt innen (96g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (80g)
- ☐ Ketchup
2 2/3 EL (45g)
- ☐ Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- ☐ Rosenkohl
4 1/2 Tasse, gerieben (225g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)

Süßwaren

- ☐ Gefrorener Joghurt
1 3/4 Tasse (305g)
- ☐ Gelee
1 TL (7g)

Getränke

- ☐ Wasser
41 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
37 Schöpfer (je ≈80 ml) (1147g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1 EL (15g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
9 Tasse (810g)
- ☐ Tzatziki
1/6 Tasse(n) (42g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 3/4 oz (79g)
- ☐ Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (206g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)

- ☐ Ei(er)
16 groß (800g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)
- ☐ Vollmilch
9 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
1/2 EL (3g)
- ☐ Feta
2 3/4 EL, zerbröselt (25g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/2 lbs (224g)
 - ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
 - ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
 - ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
-

- ☐ Barbecue-Soße
6 EL (102g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 Prise (0g)
- ☐ Dijon-Senf
4 Prise (3g)
- ☐ Rotweinessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Zwiebelpulver
1 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 & ab gespült

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 3 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & ab gespült

3/4 Dose (336g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\r\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\r\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

Gelee
1 TL (7g)
Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

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

Gemüse-Omelett im Einmachglas

2 Glas(se) - 310 kcal ● 26g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)
Paprika, gehackt
1 klein (74g)
Ei(er)
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt
1 klein (70g)
Paprika, gehackt
2 klein (148g)
Ei(er)
8 groß (400g)

1. Fülle ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
2/3 Tasse (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Öl

1 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

Öl

2 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

3 EL (36g)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

6 Tasse (540g)

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

Geröstete 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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s) - 494 kcal ● 38g Protein ● 13g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Römersalat

12 Blatt innen (72g)

Tempeh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Barbecue-Soße

6 EL (102g)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen

4 Blatt innen (24g)

Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten

2 groß (100g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)

Caesar-Dressing

1 EL (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatzmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Zwiebelpulver

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Prise (0g)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gefrorener Joghurt

199 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Joghurt

14 EL (152g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt

1 3/4 Tasse (305g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Butter

1 EL (14g)

Brot

3 Scheibe (96g)

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

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 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.\r\nServieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

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 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Öl

3/4 EL (mL)

Tzatziki

1/6 Tasse(n) (42g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Linsen

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



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

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

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets - 588 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 10 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 2/3 Nuggets (229g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

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



Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mediterraner Linsensalat

525 kcal ● 29g Protein ● 15g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Tomaten, gehackt
4 Kirschtomaten (68g)
konservierte schwarze Oliven, gehackt
2 EL (17g)
Gurke, gehackt
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
Dijon-Senf
4 Prise (3g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Rotweinessig
1/2 EL (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Feta
2 1/2 EL, zerbröselt (25g)

1. Gib in einen Topf die Linsen und bedecke sie mit Wasser. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen oder nach Packungsangabe. Abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Vermische die Linsen in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten. Alles gut durchmengen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

414 kcal ● 21g Protein ● 11g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsen, roh

6 EL (72g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Rosenkohl

2 1/4 Tasse, gerieben (113g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh

3/4 Tasse (144g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Rosenkohl

4 1/2 Tasse, gerieben (225g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 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.
-