

# Meal Plan - 2800-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

2846 kcal ● 236g Protein (33%) ● 105g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (28%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

480 kcal, 16g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Großer Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 176 kcal



[Toast mit Butter](#)

2 Scheibe(n)- 227 kcal



[Milch](#)

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Kochbananen-Chips](#)

113 kcal



[Brezeln](#)

110 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

775 kcal, 50g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Trauben](#)

87 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)

12 Tender(s)- 686 kcal

## Abendessen

775 kcal, 55g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen](#)

145 kcal



[Buffalo-Tempeh mit Tzatziki](#)

628 kcal

Day  
2

2846 kcal ● 236g Protein (33%) ● 105g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (28%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

480 kcal, 16g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kochbananen-Chips

113 kcal



Brezeln

110 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

775 kcal, 50g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Trauben

87 kcal



Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s)- 686 kcal

## Abendessen

775 kcal, 55g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal

Day  
3

2862 kcal ● 243g Protein (34%) ● 106g Fett (33%) ● 191g Kohlenhydrate (27%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Gesundes Müsli**  
201 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kochbananen-Chips**  
113 kcal



**Brezeln**  
110 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 Sub(s)- 571 kcal

## Abendessen

825 kcal, 61g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Linsen**  
174 kcal

Day  
4

2796 kcal ● 243g Protein (35%) ● 97g Fett (31%) ● 198g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Gesundes Müsli](#)

201 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal



[Milch](#)

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)

265 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 51g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Einfacher griechischer Gurkensalat](#)

211 kcal



[Seitan Philly Cheesesteak](#)

1 Sub(s)- 571 kcal

## Abendessen

825 kcal, 61g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Geröstete Tomaten](#)

1 Tomate(n)- 60 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal



[Linsen](#)

174 kcal

Day  
5

2842 kcal ● 237g Protein (33%) ● 124g Fett (39%) ● 154g Kohlenhydrate (22%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

435 kcal, 16g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Gesundes Müsli](#)

201 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal



[Milch](#)

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

265 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Gefrorener Joghurt](#)

265 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

815 kcal, 49g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich](#)

1 Sandwich(es)- 342 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

## Abendessen

835 kcal, 56g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Erdnuss-Tempeh](#)

4 Unze Tempeh- 434 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)

403 kcal

Day  
6

2751 kcal ● 257g Protein (37%) ● 102g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

405 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Karotten und Hummus

287 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Snacks

330 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

760 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

3 Spieße- 350 kcal

## Abendessen

765 kcal, 72g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen

231 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day  
7

2751 kcal ● 257g Protein (37%) ● 102g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

405 kcal, 11g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Karotten und Hummus

287 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Snacks

330 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Käsecrisps mit Guacamole

6 Crisps- 261 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

760 kcal, 52g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

3 Spieße- 350 kcal

## Abendessen

765 kcal, 72g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen

231 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

## Snacks

- ☐ großer Müsliriegel  
2 Riegel (74g)
- ☐ Kochbananen-Chips  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
3 oz (85g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
4 TL (18g)
- ☐ Vollmilch  
6 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 1/2 Tasse (420g)
- ☐ Käse  
5 oz (140g)
- ☐ geriebener Mozzarella  
1 oz (28g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
3 1/3 oz (95g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
6 3/4 oz (192g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- ☐ Chiasamen  
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Mandeln  
2 1/2 oz (74g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/4 Tasse (33g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
36 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
31 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (977g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
3/4 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2 1/2 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 Prise (0g)
- ☐ Rotweinessig  
1 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill  
1 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
5 TL, gehackt (4g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ Linsen, roh  
56 TL (224g)
- ☐ Sojasauce  
1 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Hummus  
14 EL (210g)

## Andere

- ☐ Tzatziki  
1/2 Tasse(n) (112g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
24 Stücke (612g)
- ☐ Sub-Brötchen  
2 Brötchen (170g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Nährhefe  
1/2 EL (2g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
6 EL (93g)
- ☐ Spieß(e)  
6 Spieß(e) (6g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sesamöl  
1 EL (mL)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen



☐ Olivenöl  
2 oz (mL)

☐ Öl  
3 1/4 oz (mL)

☐ Balsamico-Vinaigrette  
5 TL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

☐ Gefrorene grüne Bohnen  
2 2/3 Tasse (323g)

☐ Ketchup  
6 EL (102g)

☐ Tomaten  
3 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (410g)

☐ Gurke  
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

☐ rote Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

☐ Paprika  
1 klein (74g)

☐ Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

☐ frischer Spinat  
2 oz (57g)

☐ Artischocken, aus der Dose  
1/4 Dose, abgetropft (60g)

☐ Frischer Ingwer  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

☐ Babykarotten  
56 mittel (560g)

☐ Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

☐ Trauben  
3 Tasse (276g)

☐ Banane  
2 3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (325g)

☐ Orange  
3 Orange (462g)

☐ Zitronensaft  
2 EL (mL)

☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

☐ Limettensaft  
1 1/2 EL (mL)

## Getreide und Teigwaren

☐ Seitan  
6 oz (170g)

## Süßwaren

☐ Gefrorener Joghurt  
2 1/3 Tasse (406g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**großer Müsliriegel**  
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
2 TL (9g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
4 TL (18g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)

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

### 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Gesundes Müsli

201 kcal ● 7g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Banane, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(30g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Chiasamen**

1/2 EL (7g)

#### **Mandeln**

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

#### **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1 1/2 EL (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Banane, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(89g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

3/4 Tasse(n) (mL)

#### **Chiasamen**

1 1/2 EL (21g)

#### **Mandeln**

3 EL, in Stifte geschnitten (20g)

#### **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/4 Tasse (33g)

1. Mandelmilch und Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa 4 Minuten quellen lassen, bis es etwas andickt.
2. Während es quillt, Kürbiskerne und Mandeln in eine Küchenmaschine geben (oder von Hand hacken). Einige Sekunden mixen. Die Mischung sollte noch stückig sein – eine granolaähnliche Konsistenz.
3. Zur Milch geben und mit Bananenscheiben (oder anderem Obst) toppen.
4. Servieren.
5. (Für die Vorratzzubereitung: Mandeln und Kürbiskerne hacken und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Bei Bedarf dann Milch, Chiasamen und Obst hinzufügen.)

### 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 3 Mahlzeiten:

#### **Orange**

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### **Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Karotten und Hummus

287 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Babykarotten**

28 mittel (280g)

### **Hummus**

1/2 Tasse (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Babykarotten**

56 mittel (560g)

### **Hummus**

14 EL (210g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### Banane

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Banane**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Banane**

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

87 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Trauben

1 1/2 Tasse (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Trauben

3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

12 Tender(s) - 686 kcal ● 49g Protein ● 27g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ketchup

3 EL (51g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ketchup

6 EL (102g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

24 Stücke (612g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### Rotweinessig

1/4 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

#### rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Rotweinessig

1/2 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

#### Zitronensaft

3/4 EL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 Tasse (210g)

#### rote Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

### Seitan Philly Cheesesteak

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

#### Zwiebel, grob gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

#### Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

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!



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es) - 342 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

#### geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### frischer Spinat

2 oz (57g)

#### Artischocken, aus der Dose

1/4 Dose, abgetropft (60g)

#### Öl

1 TL (mL)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### Rotweinessig

1/4 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

#### rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### Rotweinessig

1/2 EL (mL)

#### getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

#### Zitronensaft

3/4 EL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 Tasse (210g)

#### rote Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

3 Spieße - 350 kcal ● 28g Protein ● 21g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

### **Spieß(e)**

3 Spieß(e) (3g)

### **vegane Chik'n-Streifen**

4 oz (113g)

### **Sesamöl**

1/2 EL (mL)

### **Limettensaft**

3/4 EL (mL)

### **Erdnussbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

### **Spieß(e)**

6 Spieß(e) (6g)

### **vegane Chik'n-Streifen**

1/2 lbs (227g)

### **Sesamöl**

1 EL (mL)

### **Limettensaft**

1 1/2 EL (mL)

### **Erdnussbutter**

2 EL (32g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kochbananen-Chips

113 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Kochbananen-Chips**

3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### **Kochbananen-Chips**

2 1/4 oz (64g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

## Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Gemischte Nüsse

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Gefrorener Joghurt

265 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gefrorener Joghurt**  
56 TL (203g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Joghurt**  
2 1/3 Tasse (406g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Käsecrispiess mit Guacamole

6 Crisps - 261 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Guacamole, abgepackt**

3 EL (46g)

#### **Käse**

6 EL, geraspelt (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Guacamole, abgepackt**

6 EL (93g)

#### **Käse**

3/4 Tasse, geraspelt (84g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Kleine Käsekreise in die Pfanne geben, etwa 1 EL Käse pro Crisp.
3. Etwa eine Minute garen, bis die Ränder knusprig sind und die Mitte noch blubbert und weich ist.
4. Mit einem Spatel die Crisps auf einen Teller geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, bis sie hart werden.
5. Mit Guacamole servieren.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Nektarine, entkernt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Nektarine, entkernt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

145 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 1/3 Tasse (161g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 2/3 Tasse (323g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

628 kcal ● 52g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh, grob gehackt**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/2 Tasse(n) (112g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

---

### 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.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, ab gespült**

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, ab gespült**

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Tempeh

**Nährhefe**

1/2 EL (2g)

**Sojasauce**

1 TL (mL)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Tempeh**

4 oz (113g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

## Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

403 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (228g)

### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (95g)

### frischer Basilikum

5 TL, gehackt (4g)

### Balsamico-Vinaigrette

5 TL (mL)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Salz

2/3 Prise (0g)

### Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

### Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Salz

1 1/3 Prise (1g)

### Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

### Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

## 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.

## 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.
-