

Meal Plan - 3000-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

2969 kcal ● 231g Protein (31%) ● 69g Fett (21%) ● 299g Kohlenhydrate (40%) ● 56g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

410 kcal, 18g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Brezeln
193 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Proteingänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

835 kcal, 44g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 432 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

865 kcal, 41g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Erbsen
141 kcal



Veggie-Burger mit Käse
2 Burger- 722 kcal

Day
2

2590 kcal ● 257g Protein (34%) ● 91g Fett (27%) ● 235g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 18g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Rührei aus Eiweiß
61 kcal



Ei- & Avocado-Salat auf Toast
1 Toast- 212 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Brezeln
193 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

835 kcal, 44g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 432 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

885 kcal, 67g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Day
3

2993 kcal ● 252g Protein (34%) ● 130g Fett (39%) ● 168g Kohlenhydrate (23%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

405 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

885 kcal, 49g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

885 kcal, 67g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal

Day
4

3024 kcal ● 225g Protein (30%) ● 114g Fett (34%) ● 232g Kohlenhydrate (31%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

405 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grünkohl und Eier
189 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

330 kcal, 7g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

885 kcal, 49g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 542 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

915 kcal, 40g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Milch
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles
2 Süßkartoffel(s)- 602 kcal

Day
5

3022 kcal ● 227g Protein (30%) ● 92g Fett (27%) ● 273g Kohlenhydrate (36%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

935 kcal, 42g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
859 kcal

Abendessen

815 kcal, 40g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch
2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
443 kcal

Day
6

2966 kcal ● 241g Protein (32%) ● 81g Fett (25%) ● 286g Kohlenhydrate (39%) ● 33g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

880 kcal, 56g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Curry-Gemüseburger
1 Burger(s)- 314 kcal

Abendessen

815 kcal, 40g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch
2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
443 kcal

Day
7

2965 kcal ● 229g Protein (31%) ● 98g Fett (30%) ● 253g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 18g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1 Bagel(s)- 391 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

310 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

880 kcal, 56g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Curry-Gemüseburger
1 Burger(s)- 314 kcal

Abendessen

815 kcal, 29g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gebratener Grünkohl
91 kcal



Curry-Linsen
723 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- gefrorene Erbsen
1 1/3 Tasse (179g)
- Ketchup
2 EL (34g)
- Karotten
1/2 Tasse, gerieben (65g)
- Tomaten
4 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (576g)
- frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (118g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Kale-Blätter
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
- Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Milch- und Eierprodukte

- Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Eiklar
1/2 Tasse (122g)
- Ei(er)
18 1/2 mittel (814g)
- Käsestange
4 Stange (112g)
- Vollmilch
6 1/3 Tasse(n) (mL)
- Butter
5/8 Stange (67g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)

Andere

- Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- Gemischte Blattsalate
3 2/3 Packung (≈155 g) (569g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
5 Becher (850g)
- Nährhefe
2 EL (7g)

Getränke

- Wasser
32 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose(n) (576g)
- Hummus
4 EL (60g)
- vegetarische Burgerkrümel
4 oz (113g)
- Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
- Paprika
2 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
- Salz
2 1/4 g (2g)
- Currypulver
1 TL (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
2 TL (mL)
- Avocados
2 Avocado(s) (368g)
- Blaubeeren
2 Tasse (296g)
- Kiwi
5 Frucht (345g)
- getrocknete Cranberries
1 Tasse (160g)
- Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
1/4 lbs (99g)

- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- Kichererbsennudeln
3 oz (85g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- Proteinriegel (20 g Protein)
4 Riegel (200g)
- Currypaste
1 EL (15g)

Backwaren

- Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- Brot
14 2/3 oz (416g)
- Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

- großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- Mayonnaise
4 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
3/4 lbs (340g)
- ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Süßwaren

- Gelee
1 EL (21g)

Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei aus Eiweiß

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Eiklar
4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast - 212 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Avocados

1/6 Avocado(s) (34g)

Gemischte Blattsalate

2 2/3 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Brot toasten und mit Salat und der Ei-Mischung belegen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl und Eier

189 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (0g)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (1g)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Öl

2 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Butter
1 EL (14g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Butter
3 EL (43g)
Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/4 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zerdrücktes Kichererbsen- & Gemüse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 432 kcal ● 18g Protein ● 15g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Tasse(n) (120g)
Hummus
2 EL (30g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Karotten
4 EL, gerieben (33g)
Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Tasse(n) (240g)
Hummus
4 EL (60g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Karotten
1/2 Tasse, gerieben (65g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)

1. Toasten Sie das Brot, falls gewünscht.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen und die Avocado mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Karottenstreifen, Zitronensaft, Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Gut vermengen.
3. Die Kichererbsen-Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit gemischtem Grün belegen.
4. Auf die andere Brotscheibe Hummus streichen und das Sandwich schließen. Servieren.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Paprika

2 Prise (1g)

Brot

4 Scheibe (128g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 klein (35g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Ei(er)

6 mittel (264g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

859 kcal ● 40g Protein ● 31g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgospült

3/4 Dose(n) (336g)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Butter

3/4 EL (11g)

Öl

3/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Kichererbsennudeln

3 oz (85g)

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Curry-Gemüseburger

1 Burger(s) - 314 kcal ● 14g Protein ● 10g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Öl

1 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Currypulver

4 Prise (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Öl

2 TL (mL)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Currypulver

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt und Currypulver verrühren. Beiseitestellen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gemüseburger hinzufügen und gemäß Packungsanleitung goldbraun braten. Currysauce auf die untere Hälfte des Brötchens streichen. Gemüseburger und Blattsalat darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

193 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee
1 EL (21g)
Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erbsen

141 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



gefrorene Erbsen

1 1/3 Tasse (179g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Veggie-Burger mit Käse

2 Burger - 722 kcal ● 32g Protein ● 24g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürz Gurken hinzufügen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Öl

4 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.

Käse-Stick

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Milch

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



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s) - 602 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(s)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Knoblauchpulver und Crumbles hinzufügen und die Crumbles gemäß den Anweisungen auf ihrer Verpackung in der Pfanne zubereiten.
4. Wenn die Crumbles durchgegart sind, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der knoblauchigen Crumble-Mischung füllen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal ● 21g Protein ● 7g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Currypaste

1 EL (15g)

Kokosmilch (Dose)

3/4 Tasse (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linzen, roh

1/2 Tasse (96g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

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.
