

Meal Plan - 3400 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

3343 kcal ● 255g Protein (31%) ● 146g Fett (39%) ● 196g Kohlenhydrate (23%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Karottensticks](#)

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



[Pesto-Rührei](#)

4 Ei(er)- 396 kcal

Snacks

435 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Kochbananen-Chips](#)

226 kcal



[Gekochte Eier](#)

1 Ei(s)- 69 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

995 kcal, 55g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

2 Becher- 261 kcal



[Linsen-Grünkohl-Salat](#)

292 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Abendessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Kichererbsen- & Grünkohluppe](#)

818 kcal



[Käse-Stick](#)

3 Stück- 248 kcal

Day
2

3444 kcal ● 265g Protein (31%) ● 135g Fett (35%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 71g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 28g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal

Snacks

435 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kochbananen-Chips

226 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 65g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe

818 kcal



Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal

Day
3

3449 kcal ● 244g Protein (28%) ● 148g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (25%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 57g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s)- 990 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

1050 kcal, 48g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day
4

3449 kcal ● 244g Protein (28%) ● 148g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (25%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Gebratener Grünkohl

61 kcal



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 57g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s)- 990 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

1050 kcal, 48g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day
5

3385 kcal ● 260g Protein (31%) ● 80g Fett (21%) ● 344g Kohlenhydrate (41%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

545 kcal, 32g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal



Avocado-Toast mit Ei
1 Scheibe(n)- 238 kcal

Snacks

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
353 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 74g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan- & Bohnen-Wrap
2 Burrito(s)- 1046 kcal

Abendessen

1060 kcal, 48g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta
947 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Day
6

3421 kcal ● 250g Protein (29%) ● 107g Fett (28%) ● 308g Kohlenhydrate (36%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

535 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gesundes Müsli
536 kcal

Snacks

365 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
2 Pfirsich- 325 kcal



Karottensticks
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 74g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Seitan- & Bohnen-Wrap
2 Burrito(s)- 1046 kcal

Abendessen

1090 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Banane
3 Banane(n)- 350 kcal



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal

Day
7

3375 kcal ● 236g Protein (28%) ● 94g Fett (25%) ● 330g Kohlenhydrate (39%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

535 kcal, 19g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gesundes Müsli

536 kcal

Mittagessen

1000 kcal, 60g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

925 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Snacks

365 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

2 Pfirsich- 325 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Abendessen

1090 kcal, 57g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
8 3/4 mittel (534g)
- ☐ Knoblauch
12 Zehe(n) (35g)
- ☐ Kale-Blätter
13 3/4 Tasse, gehackt (552g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Tomaten
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)
- ☐ Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (185g)
- ☐ Gurke
2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ Tomatenmark
1/4 Tasse (55g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/4 Dose (304g)
- ☐ Ketchup
6 1/2 EL (111g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (337g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
4 EL (64g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Salsa
1/2 Tasse (130g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 groß (650g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Ziegenkäse
13 oz (367g)
- ☐ Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)
- ☐ Butter
4 EL (57g)

Getränke

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose(n) (1792g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (304g)
- ☐ schwarze Bohnen
3 2/3 Dose(n) (1624g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/4 EL (14g)
- ☐ Chiliflocken
3 Prise (1g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
1 1/2 EL (5g)
- ☐ Paprika
3 Prise (1g)
- ☐ Salz
4 Prise (2g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 lbs (244g)
- ☐ Chiasamen
2 2/3 EL (38g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Fruchtsaft
8 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (570g)
- ☐ Banane
7 1/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (865g)

- ☐ Wasser
30 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
3 oz (85g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
 - ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
 - ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
 - ☐ Nährhefe
11 1/2 g (11g)
 - ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
-

Backwaren

- ☐ Brot
11 Scheibe (352g)
- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/4 lbs (96g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Pesto-Rührei

4 Ei(er) - 396 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

2 EL (32g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

4 EL (64g)

Ei(er)

8 groß (400g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)

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.

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Ei(er)
3 groß (150g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gesundes Müsli

536 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(79g)
Mandelmilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
4 TL (19g)
Mandeln
2 2/3 EL, in Stifte geschnitten (18g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten
1 1/3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(157g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Chiasamen
2 2/3 EL (38g)
Mandeln
1/3 Tasse, in Stifte geschnitten
(36g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

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.)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Linzen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe(n) (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Chiliflocken
3 Prise (1g)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (45g)
Öl
3/4 EL (mL)
Mandeln
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Linsen, roh
3 EL (36g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Apfelessig
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)



Mandeln
6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

2 Sandwich(s) - 990 kcal ● 43g Protein ● 65g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
Butter
2 EL (28g)
Brot
4 Scheibe (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)
Butter
4 EL (57g)
Brot
8 Scheibe (256g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan- & Bohnen-Wrap

2 Burrito(s) - 1046 kcal ● 74g Protein ● 22g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Öl

1 TL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Salsa

4 EL (65g)

schwarze Bohnen

1/2 lbs (227g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten

3/4 lbs (340g)

Öl

2 TL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 TL (8g)

Salsa

1/2 Tasse (130g)

schwarze Bohnen

1 lbs (454g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(288g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
5. Tortilla aufrollen und servieren.
6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsensuppe mit Gemüse

925 kcal ● 58g Protein ● 5g Fett ● 130g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

2 1/2 Tasse (337g)

Knoblauch

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Nährhefe

5 TL (6g)

Kale-Blätter

1 2/3 Tasse, gehackt (67g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

13 1/3 EL (160g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kochbananen-Chips

226 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

3 oz (85g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

353 kcal ● 21g Protein ● 26g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)
Ziegenkäse
1/2 lbs (255g)
getrockneter Dill
1 1/2 EL (5g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

2 Pfirsich - 325 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2 Prise (1g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (2g)

Ziegenkäse

1/2 Tasse (112g)

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (570g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Karottensticks

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

6 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

3 Tasse, gehackt (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3 Dose(n) (1344g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

12 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

6 Tasse, gehackt (240g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal ● 41g Protein ● 12g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 47g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(140g)

Tomatenmark

4 TL (21g)

Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

Zwiebel, gehackt

1 1/3 klein (93g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(280g)

Tomatenmark

2 2/3 EL (43g)

Öl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Zitronensaft

4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

2 2/3 Dose(n) (1171g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen- & Tomaten-Pasta

947 kcal ● 46g Protein ● 7g Fett ● 152g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Zwiebel, gewürfelt

3/8 groß (56g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Tomatenmark

3/4 EL (12g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Paprika

3 Prise (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

3/4 Dose (304g)

Karotten, gehackt

3/4 mittel (46g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (108g)

ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (96g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse



Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.