

Meal Plan - 3500-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

3511 kcal ● 256g Protein (29%) ● 162g Fett (42%) ● 214g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Proteinriegel](#)

1 Riegel- 245 kcal



[Banane](#)

1 Banane(n)- 117 kcal



[Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin](#)

203 kcal

Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

436 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 39g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



[Fladenbrot-Margherita-Pizza](#)

792 kcal



[Milch](#)

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

1080 kcal, 81g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Seitan-Salat](#)

1078 kcal

Day
2

3471 kcal ● 226g Protein (26%) ● 124g Fett (32%) ● 280g Kohlenhydrate (32%) ● 82g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

435 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 39g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal



Milch

1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal

Abendessen

1035 kcal, 51g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

1037 kcal

Day
3

3481 kcal ● 252g Protein (29%) ● 119g Fett (31%) ● 300g Kohlenhydrate (35%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

565 kcal, 36g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal

Snacks

390 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Käse-Stick

4 Stück- 331 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s)- 571 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal

Abendessen

1105 kcal, 39g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Pasta mit Spinat & Hummus

946 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal

Day
4

3470 kcal ● 252g Protein (29%) ● 128g Fett (33%) ● 271g Kohlenhydrate (31%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

565 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei
269 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

390 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Käse-Stick
4 Stück- 331 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal

Abendessen

1095 kcal, 44g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
637 kcal

Day
5

3430 kcal ● 238g Protein (28%) ● 104g Fett (27%) ● 326g Kohlenhydrate (38%) ● 62g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

565 kcal, 31g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei
269 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren
3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gurkenscheiben
3/4 Gurke- 45 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Abendessen

1095 kcal, 44g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
637 kcal

Day
6

3487 kcal ● 262g Protein (30%) ● 132g Fett (34%) ● 254g Kohlenhydrate (29%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

560 kcal, 17g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 51g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gemüse- und Hummus-Sandwich

2 Sandwich(es)- 727 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

1080 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
7

3487 kcal ● 262g Protein (30%) ● 132g Fett (34%) ● 254g Kohlenhydrate (29%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

560 kcal, 17g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

370 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 51g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gemüse- und Hummus-Sandwich

2 Sandwich(es)- 727 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

1080 kcal, 89g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Andere

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Nährhefe
5 TL (6g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Zitronensaft
1 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Erdbeeren
11 1/4 Tasse, ganz (1620g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
5 3/4 Tasse, gehackt (230g)
- ☐ Tomaten
13 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1696g)
- ☐ frischer Spinat
9 1/3 Tasse(n) (280g)
- ☐ Knoblauch
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- ☐ Sellerie, roh
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
- ☐ Zwiebel
2 1/2 klein (175g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (805g)
- ☐ Tomatenmark
5 TL (27g)
- ☐ Ketchup
5 EL (85g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 3/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
25 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (791g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
2 1/2 Stück(e) (225g)
- ☐ Brot
10 Scheibe (320g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 2/3 Dose(n) (732g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 Dose (1419g)
- ☐ Hummus
6 1/2 oz (184g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (219g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
2 EL (mL)

- ☐ frische Petersilie
10 2/3 Stängel (11g)
- ☐ Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (853g)
- ☐ Karotten
4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ geriebener Mozzarella
1 1/4 Tasse (108g)
- ☐ Vollmilch
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Käsestange
8 Stange (224g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
- ☐ Balsamicoessig
3 2/3 Flüssigunze (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
- ☐ Salz
1/3 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/3 oz (9g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)
- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

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 3 Mahlzeiten:

Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Rosmarin, getrocknet

2 Prise (0g)

Balsamicoessig

1 TL (mL)

Wasser

3 EL (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Ei(er)

6 groß (300g)

Tomaten

1 1/2 Tasse, gehackt (270g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zimt-Bananen-Protein-Haferbrei

269 kcal ● 18g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

1. In einer mikrowellene geeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Milch vermischen.\r\nCa. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.\r\nMit Bananenscheiben belegen.\r\nServieren.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Brot
2 Scheibe (64g)

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.

Nektarine

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Pekannüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Tomaten, dünn geschnitten

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(154g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Olivenöl

2 EL (mL)

frischer Basilikum

7 1/2 Blätter (4g)

geriebener Mozzarella

10 EL (54g)

Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Tomaten, dünn geschnitten

2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(308g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Salz

1/3 TL (1g)

Balsamicoessig

1/4 Tasse (mL)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

frischer Basilikum

15 Blätter (8g)

geriebener Mozzarella

1 1/4 Tasse (108g)

Naan-Brot

2 1/2 Stück(e) (225g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen.
Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen.
Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 Stücke (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

5 EL (85g)

Vegetarische Chik'n-Tender

20 Stücke (510g)

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

Einfacher Kichererbsensalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

2 Dose (896g)

frische Petersilie, gehackt

6 Stängel (6g)

Apfelessig

2 EL (mL)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemüse- und Hummus-Sandwich

2 Sandwich(es) - 727 kcal ● 22g Protein ● 36g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, geschält und gerieben

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Tomaten, Scheiben

2 Rispentomate / Pflaumentomate
(124g)

Hummus

3 EL (45g)

Olivenöl

2 EL (mL)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, geschält und gerieben

4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

Zitronensaft

4 TL (mL)

Tomaten, Scheiben

4 Rispentomate / Pflaumentomate
(248g)

Hummus

6 EL (90g)

Olivenöl

4 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Brot

8 Scheibe (256g)

1. Brot toasten.\r\nIn einer kleinen Schüssel Spinat, Karotte, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.\r\nHummus auf das Brot streichen und die Spinatmischung sowie Tomatenscheiben darauflegen.\r\nDie zweite Brotscheibe darauflegen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
4 EL (64g)
Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
Sellerie, roh
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

4 Stück - 331 kcal ● 27g Protein ● 22g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
4 Stange (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
8 Stange (224g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n) - 195 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
3 3/4 Tasse, ganz (540g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
11 1/4 Tasse, ganz (1620g)

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 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gurkenscheiben

3/4 Gurke - 45 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Seitan-Salat

1078 kcal ● 81g Protein ● 53g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Tomaten, halbiert

18 Kirschtomaten (306g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (255g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Öl

1 EL (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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

1037 kcal ● 51g Protein ● 15g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 59g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

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

Zwiebel, gehackt

5/6 klein (58g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Tomatenmark

5 TL (27g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Kale-Blätter

1 1/4 Tasse, gehackt (50g)

Zitronensaft

2 1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 2/3 Dose(n) (732g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pasta mit Spinat & Hummus

946 kcal ● 30g Protein ● 30g Fett ● 125g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe

**Knoblauch, gewürfelt**

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

Zwiebel, gewürfelt

2/3 klein (47g)

Tomaten, gehackt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

frischer Spinat

1 1/3 Tasse(n) (40g)

Öl

4 TL (mL)

Hummus

3 1/3 oz (94g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 1/3 oz (38g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

frischer Basilikum

2 TL, gehackt (2g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal ● 27g Protein ● 7g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
2 1/3 Stängel (2g)
Tomaten, gehackt
5/8 Roma-Tomate (47g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
5/8 Dose (261g)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
Öl
1/4 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
4 2/3 Stängel (5g)
Tomaten, gehackt
1 1/6 Roma-Tomate (93g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/6 Dose (523g)
Gurke, gehackt
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)
Zitronensaft
1 3/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Öl
1/2 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. 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.
-