

Meal Plan - 1200 Kalorien vegetarischer Low-Carb-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 1242 kcal ● 94g Protein (30%) ● 55g Fett (40%) ● 74g Kohlenhydrate (24%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

160 kcal, 11g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Mittagessen

410 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Caprese-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 230 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1183 kcal ● 109g Protein (37%) ● 48g Fett (36%) ● 57g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

160 kcal, 11g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Abendessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
286 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Mittagessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1236 kcal ● 129g Protein (42%) ● 52g Fett (38%) ● 47g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben
29 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Abendessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal

Mittagessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Zuckerschoten
82 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1225 kcal ● 109g Protein (36%) ● 59g Fett (43%) ● 53g Kohlenhydrate (17%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Trauben
29 kcal



Grünkohl und Eier
189 kcal

Abendessen

450 kcal, 33g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
342 kcal

Mittagessen

340 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1153 kcal ● 109g Protein (38%) ● 54g Fett (42%) ● 43g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

365 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal

Mittagessen

375 kcal, 13g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Pistazien

375 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1176 kcal ● 117g Protein (40%) ● 35g Fett (27%) ● 72g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Linsen

116 kcal

Mittagessen

385 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Süßkartoffelspalten

130 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1176 kcal ● 117g Protein (40%) ● 35g Fett (27%) ● 72g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se)- 155 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Linsen

116 kcal

Mittagessen

385 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Süßkartoffelspalten

130 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
13 1/2 Tasse (405g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/4 Stange (32g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 Scheiben (28g)
- ☐ Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
12 groß (600g)
- ☐ Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
13 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (148g)
- ☐ Tomaten
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)
- ☐ Trauben
1 Tasse (92g)
- ☐ Klementinen
3 Frucht (222g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 1/4 oz (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/6 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
5 Tasse (720g)
 - ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
 - ☐ grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
 - ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
 - ☐ Paprika
1 1/2 klein (111g)
 - ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1/2 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Paprika, gehackt

1/2 klein (37g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

3/4 klein (53g)

Paprika, gehackt

1 1/2 klein (111g)

Ei(er)

6 groß (300g)

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

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pfirsich

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

Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Caprese-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 230 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Pesto

1 EL (16g)

Frischer Mozzarella

1 Scheiben (28g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (27g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.



Milch

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

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gurke

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Butter, weich

1/2 EL (7g)

Tomaten

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Pesto

1/2 EL (8g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgospült**

1/4 Dose (112g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Butter

1/4 EL (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft & abgospült**

1/2 Dose (224g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

4 oz (113g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

1 EL, gehackt (9g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 EL, gehackt (19g)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Öl

1 TL (mL)

Seitan

4 oz (113g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/3 Prise (0g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2/3 Prise (1g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
14 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-