

Meal Plan - 1600 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 1566 kcal ● 105g Protein (27%) ● 79g Fett (45%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Ei- & Avocado-Salat auf Toast](#)
1 Toast- 212 kcal

Mittagessen

510 kcal, 13g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
113 kcal



[Fladenbrot-Brokkoli-Pizza](#)
313 kcal



[Fruchtsaft](#)
3/4 Tasse- 86 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Walnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



[Käse-Stick](#)
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

510 kcal, 36g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Einfaches Tempeh](#)
4 oz- 295 kcal



[Caprese-Salat](#)
213 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1550 kcal ● 111g Protein (29%) ● 83g Fett (48%) ● 68g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Ei- & Avocado-Salat auf Toast

1 Toast- 212 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



General Tso's Tofu

327 kcal

Abendessen

510 kcal, 36g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Caprese-Salat

213 kcal

Day 3 1596 kcal ● 110g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

210 kcal, 13g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Trauben

73 kcal

Snacks

170 kcal, 9g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Abendessen

525 kcal, 19g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

380 kcal



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

Day 4 1580 kcal ● 114g Protein (29%) ● 74g Fett (42%) ● 92g Kohlenhydrate (23%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

210 kcal, 13g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Trauben
73 kcal

Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Chips
15 Chips- 116 kcal



Skillet Blumenkohl-Tots
107 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

530 kcal, 33g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Abendessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal



Chik'n-Nuggets
3 Nuggets- 165 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Day 5 1568 kcal ● 103g Protein (26%) ● 77g Fett (44%) ● 98g Kohlenhydrate (25%) ● 17g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Süßkartoffel-Chips

15 Chips- 116 kcal



Skillet Blumenkohl-Tots

107 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal

Abendessen

455 kcal, 26g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal



Chik'n-Nuggets

3 Nuggets- 165 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Day 6 1540 kcal ● 114g Protein (30%) ● 68g Fett (40%) ● 95g Kohlenhydrate (25%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

110 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln

110 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s)- 427 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat

539 kcal

Day 7 1599 kcal ● 117g Protein (29%) ● 78g Fett (44%) ● 81g Kohlenhydrate (20%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

230 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal



Cremiges Rührei

182 kcal

Snacks

110 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln

110 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

555 kcal, 24g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Seitan-Salat

539 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
15 mittel (656g)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Käse
6 EL, gerieben (42g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
3 1/2 TL (16g)
- ☐ Ziegenkäse
2 1/2 oz (70g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (96g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
2/3 oz (19g)
- ☐ Salz
2 1/2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Apfelessig
2 TL (10g)
- ☐ Rotweinessig
1/2 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
1/2 EL (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ fester Tofu
13 2/3 oz (387g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (76g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (852g)
- ☐ Knoblauch
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Frischer Ingwer
4 TL (8g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ rote Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Ketchup
1 1/2 EL (26g)
- ☐ Blumenkohl
1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (128g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Trauben
2 1/2 Tasse (230g)
- ☐ Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)
- ☐ Erdbeeren
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Packung (≈155 g) (397g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 Nuggets (129g)
- ☐ Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)
- ☐ geröstete rote Paprika
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ Nährhefe
1 EL (4g)

- ☐ Pizzasauce
2 EL (32g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
4 TL (11g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 TL (9g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

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.

73 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 1/4 Tasse (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 1/2 Tasse (230g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Cremiges Rührei

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/8 Tasse(n) (mL)
Butter
1 TL (5g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)
Butter
1 EL (14g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eirmischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 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.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gewürfelt

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

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Pizzasauce

2 EL (32g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen. Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen. Im Ofen etwa 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse

Fruchtsaft

6 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

General Tso's Tofu

327 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 2/3 oz (189g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Öl

2 TL (mL)

Maisstärke

4 TL (11g)

Apfelessig

2 TL (10g)

Zucker

2 TL (9g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 TL (8g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

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

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

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

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ziegenkäse, zerbrösel

2 EL (28g)

geröstete rote Paprika

2 EL, gewürfelt (28g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Tomaten

4 Kirschtomaten (68g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ziegenkäse, zerbrösel

4 EL (56g)

geröstete rote Paprika

4 EL, gewürfelt (56g)

Weizentortillas

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

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Tomaten

8 Kirschtomaten (136g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

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

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)
Butter
4 Prise (2g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Brot
1 Scheibe (32g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.
Eine Seite jeder Brotscheibe buttern.
Den Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.
Die Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.
Die Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.
Das Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.
Nach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.
Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Süßkartoffel-Chips

15 Chips - 116 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffelchips
15 Chips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips
30 Chips (43g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Skillet Blumenkohl-Tots

107 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

4 Prise (1g)

Hot Sauce

1/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

1/2 extra groß (28g)

Blumenkohl

1/2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 TL (3g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Blumenkohl

1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(128g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brezeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
frischer Basilikum
4 EL Blätter, ganz (6g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Packung (≈155 g) (78g)
Frischer Mozzarella
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
Frischer Mozzarella
3 oz (85g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

380 kcal ● 17g Protein ● 29g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



fester Tofu, mit Küchenpapier trockengetupft & gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft

10 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Olivenöl

1 EL (mL)

Rotweinessig

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

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

Chik'n-Nuggets

3 Nuggets - 165 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

3 Nuggets (65g)

Ketchup

3/4 EL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 Nuggets (129g)

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.
-

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-