

Meal Plan - 1700-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 1671 kcal ● 108g Protein (26%) ● 88g Fett (47%) ● 93g Kohlenhydrate (22%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

440 kcal, 14g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter

6 Salatblatt(s)- 279 kcal



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Day 2 1659 kcal ● 114g Protein (28%) ● 95g Fett (52%) ● 65g Kohlenhydrate (16%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

580 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal



Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

430 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Day 3

1705 kcal ● 106g Protein (25%) ● 103g Fett (54%) ● 60g Kohlenhydrate (14%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

250 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

525 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

530 kcal, 23g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal

Day 4 1726 kcal ● 115g Protein (27%) ● 97g Fett (51%) ● 60g Kohlenhydrate (14%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding
276 kcal

Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

525 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Ei- & Avocado-Salat
266 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day 5 1678 kcal ● 113g Protein (27%) ● 83g Fett (45%) ● 82g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

275 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kakao & Himbeer-Chia-Pudding
276 kcal

Snacks

235 kcal, 11g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
118 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Zuckerschoten mit Butter
214 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Day
6

1697 kcal ● 120g Protein (28%) ● 75g Fett (40%) ● 102g Kohlenhydrate (24%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 Sandwich(es)- 408 kcal

Abendessen

575 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Day 7 1702 kcal ● 119g Protein (28%) ● 82g Fett (43%) ● 89g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

285 kcal, 20g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hüttenkäse mit Ananas
93 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

195 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

480 kcal, 24g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 248 kcal

Abendessen

575 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (586g)
- ☐ Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (428g)
- ☐ Himbeeren
2 1/2 Tasse (308g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)
- ☐ Ananas in Dosen
4 EL, Stücke (45g)

Backwaren

- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Ziegenkäse
5 oz (141g)
- ☐ Scheibenkäse
1 3/4 oz (49g)
- ☐ Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Butter
3/8 Stange (43g)
- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
4 EL (70g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frischer Ingwer
3/4 EL (5g)
- ☐ Römersalat
6 Blatt innen (36g)
- ☐ Knoblauch
1 3/4 Zehe(n) (5g)
- ☐ Pilze
1/4 lbs (120g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (320g)

Getränke

- ☐ Wasser
11 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
11 Schöpfer (je ≈80 ml) (341g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
- ☐ Herzhafter Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/3 lbs (148g)
- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
- ☐ Chiasamen
3 oz (85g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2 2/3 Tasse (384g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
15 oz (431g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ schwarze Bohnen
3 EL (45g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 g (1g)
- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Kakaopulver
3/8 oz (11g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)

Süßwaren

- ☐ Sirup
1 EL (mL)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

3 groß (150g)

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 4 und Tag 5 essen

Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sirup

1/2 EL (mL)

Himbeeren

4 EL (31g)

Kakaopulver

1 1/4 TL (3g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sirup

1 EL (mL)

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Kakaopulver

2 1/2 TL (5g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

4 EL (57g)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse mit Ananas

93 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ananas in Dosen, abgetropft

2 EL, Stücke (23g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ananas in Dosen, abgetropft

4 EL, Stücke (45g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen. \r\nSie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Reiswaffeln, beliebiger
Geschmack**
1/2 Kuchen (5g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger
Geschmack**
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Pilze

4 EL, gehackt (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

10 EL, ganz (89g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
4 groß (200g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

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. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es) - 408 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Pilze
1 1/2 oz (43g)
Käse
1/2 Tasse, gerieben (57g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Pilze
3 oz (85g)
Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 248 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Scheibenkäse

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

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 Scheibe (32g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (0g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (1g)

Ziegenkäse

6 EL (84g)

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (428g)

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ziegenkäse

2 oz (57g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

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

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 EL (35g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

4 EL (70g)

Avocados

1 Scheiben (25g)

Kakaopulver

1 EL (6g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Taiwanesische Tofu-Salatblätter

6 Salatblatt(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 Salatblatt(s)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

3/4 EL (5g)

fester Tofu, abgetupft & zerbröseln

1/4 lbs (106g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Mandeln

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Erhitzen Sie etwa 2/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie den Tofu hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und braten Sie ihn, bis er stellenweise gebräunt ist, etwa 5–6 Minuten. Den Tofu auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
2. Geben Sie das restliche Öl in dieselbe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Fügen Sie Knoblauch, Ingwer und Mandeln hinzu und rühren Sie häufig, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind, etwa 1–2 Minuten.
3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser einrühren und köcheln lassen, bis die Mischung leicht eindickt, etwa 2–3 Minuten.
4. Den Tofu zurück in die Pfanne geben und darin wenden, bis er bedeckt ist.
5. Löffeln Sie die Tofu-Mischung in die Salatblätter und servieren Sie.

Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal ● 23g Protein ● 36g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Tomaten, gehackt

3/4 Roma-Tomate (60g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

3 EL (45g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

3 Scheiben (75g)

Salsa Verde

1 1/2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu

1 1/2 Scheibe(n) (126g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

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

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1 EL (17g)

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

2 EL (34g)

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

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

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
