

Meal Plan - 2000 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

1953 kcal ● 132g Protein (27%) ● 82g Fett (38%) ● 125g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

655 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Trauben

58 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Abendessen

560 kcal, 30g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal

Day
2

2040 kcal ● 141g Protein (28%) ● 90g Fett (40%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 54g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

245 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

655 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Trauben

58 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Abendessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Curry-Kichererbsensalat

644 kcal

Day
3

1957 kcal ● 137g Protein (28%) ● 82g Fett (38%) ● 111g Kohlenhydrate (23%) ● 57g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

280 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

650 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1/2 Avocado- 481 kcal

Abendessen

645 kcal, 38g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Curry-Kichererbsensalat

644 kcal

Day
4

1964 kcal ● 150g Protein (30%) ● 83g Fett (38%) ● 109g Kohlenhydrate (22%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

645 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Erdbeeren
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



Griechischer Wedgesalat
404 kcal



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

Abendessen

610 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal

Day
5

1976 kcal ● 129g Protein (26%) ● 88g Fett (40%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



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



Popcorn
2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

630 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich
1 Sandwich(es)- 342 kcal

Abendessen

525 kcal, 32g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
338 kcal

Day
6

1958 kcal ● 139g Protein (28%) ● 92g Fett (42%) ● 110g Kohlenhydrate (22%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



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



Popcorn
2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Caprese-Sandwich
1 Sandwich(es)- 461 kcal

Abendessen

565 kcal, 39g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Day
7

1958 kcal ● 139g Protein (28%) ● 92g Fett (42%) ● 110g Kohlenhydrate (22%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

275 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



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



Popcorn
2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Caprese-Sandwich
1 Sandwich(es)- 461 kcal

Abendessen

565 kcal, 39g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse (84g)
- Mandeln
1 Tasse, ganz (152g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Obst und Fruchtsäfte

- Trauben
2 Tasse (184g)
- Klementinen
2 Frucht (148g)
- Himbeeren
2 1/4 Tasse (277g)
- Zitronensaft
5 EL (mL)
- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- Erdbeeren
2 1/2 Tasse, ganz (360g)
- konservierte schwarze Oliven
1 1/2 EL (13g)
- Zitrone
5/8 klein (36g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- Kichererbsen, konserviert
4 Dose (1792g)
- Hummus
2/3 Tasse (165g)
- geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse (49g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)
- Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (257g)
- Römervalat
1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce
2 TL (mL)
- Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- Pesto
4 EL (64g)

Andere

- Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- Nährhefe
1 TL (1g)
- Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- Gemischte Blattsalate
2 1/2 Packung (≈155 g) (398g)
- geräuchertes Paprikapulver
1/4 TL (1g)
- Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)
- Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
- Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Getränke

- Wasser
14 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1 EL (14g)

- Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- Babykarotten
24 mittel (240g)
- Kale-Blätter
6 1/2 oz (186g)
- frischer Spinat
2 oz (57g)
- Artischocken, aus der Dose
1/4 Dose, abgetropft (60g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)

Fette und Öle

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

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (175g)
- Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)
4 groß (200g)
- geriebener Mozzarella
1 oz (28g)
- Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)

Backwaren

- Brot
14 2/3 oz (416g)

Gewürze und Kräuter

- Currypulver
2 TL (4g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
3 oz (85g)
 - Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

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 2 Mahlzeiten:

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

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
5 EL (75g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Öl
2 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 EL (12g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Öl
4 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
 3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
 4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
 5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Mit Kichererbsen gefüllte Avocado

1/2 Avocado - 481 kcal ● 20g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Avocado

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült

1/2 Dose (224g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

geräuchertes Paprikapulver

1/4 TL (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver, griechischen Joghurt, Sonnenblumenkerne sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
2. Die Avocado aufschneiden und den Kern entfernen.
3. Die Avocado mit dem Kichererbsensalat füllen. Überschüssigen Kichererbsensalat separat servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Erdbeeren

2 1/2 Tasse, ganz (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Griechischer Wedgesalat

404 kcal ● 15g Protein ● 21g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

konservierte schwarze Oliven, gewürfelt

1 1/2 EL (13g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Römersalat

1 1/2 Tasse, gehackt (71g)

1. In einer mittelgroßen Schüssel die gewürfelten Oliven, halbierten Cherrytomaten, Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut durchmischen.
2. Die Kichererbsen-Mischung über den Römersalat geben und mit Tzatziki beträufeln. Servieren.
3. Meal Prep Hinweis: Die Kichererbsen-Mischung kann im Voraus zubereitet und bis zu 3 Tage in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren einfach mit Römersalat und Tzatziki anrichten.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es) - 342 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Artischocken, aus der Dose

1/4 Dose, abgetropft (60g)

Öl

1 TL (mL)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto
2 EL (32g)
Frischer Mozzarella
2 Scheiben (57g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto
4 EL (64g)
Frischer Mozzarella
4 Scheiben (113g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)

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.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
8 mittel (80g)
Hummus
2 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
24 mittel (240g)
Hummus
6 EL (90g)

1. Karotten mit Hummus 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 3 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Popcorn

2 Tassen - 81 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
2 Tasse, gepoppt (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Himbeeren
1 1/4 Tasse (154g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Vegane Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
Pasta-Sauce
4 EL (65g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Curry-Kichererbsensalat

644 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 Dose (448g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

Currypulver

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Zitronensaft, geteilt

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

2 Dose (896g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

Sonnenblumenkerne

4 EL (48g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

4 Stiel, klein (12,5 cm) (68g)

Currypulver

2 TL (4g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Zitronensaft, geteilt

4 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Vegane Wurst

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



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Tomaten
10 EL Cherrytomaten (93g)
Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)

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

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Seitan, in Streifen geschnitten
3 oz (85g)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)
Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\n\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\n\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\n\nÜber Reis servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

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

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.

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.

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.
