

Meal Plan - 2200 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

2159 kcal ● 157g Protein (29%) ● 105g Fett (44%) ● 109g Kohlenhydrate (20%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Gekochte Eier](#)

2 Ei(s)- 139 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

165 kcal, 1g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Gurkenscheiben](#)

1/4 Gurke- 15 kcal



[Kochbananen-Chips](#)

151 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

715 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

271 kcal



[Gemischter Bohnensalat](#)

444 kcal

Abendessen

720 kcal, 54g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Seitan-Salat](#)

718 kcal

Day
2

2159 kcal ● 157g Protein (29%) ● 105g Fett (44%) ● 109g Kohlenhydrate (20%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

165 kcal, 1g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Kochbananen-Chips
151 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

715 kcal, 31g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Sonnenblumenkerne
271 kcal



Gemischter Bohnensalat
444 kcal

Abendessen

720 kcal, 54g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Seitan-Salat
718 kcal

Day
3

2201 kcal ● 144g Protein (26%) ● 104g Fett (43%) ● 129g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Mittagessen

680 kcal, 27g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Gemischter Salat
182 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

2240 kcal ● 140g Protein (25%) ● 109g Fett (44%) ● 129g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Apfel & Erdnussbutter
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Mittagessen

680 kcal, 27g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Gemischter Salat
182 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2244 kcal ● 156g Protein (28%) ● 110g Fett (44%) ● 116g Kohlenhydrate (21%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Mandel-Proteinbällchen
2 Bällchen- 270 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

730 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



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



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
322 kcal

Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl
554 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2217 kcal ● 151g Protein (27%) ● 105g Fett (43%) ● 124g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

355 kcal, 14g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

730 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 Sandwich(es)- 408 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal

Abendessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal

Day
7

2235 kcal ● 198g Protein (35%) ● 92g Fett (37%) ● 132g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

355 kcal, 14g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal

Snacks

250 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

745 kcal, 81g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

10 Unze Seitan- 743 kcal

Abendessen

670 kcal, 44g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Caprese-Salat

284 kcal



Seitan-Gyros

1 Gyro(s)- 385 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (439g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Tomaten
9 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1146g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (59g)
- ☐ Karotten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Herzen (750g)
- ☐ Pilze
3 oz (85g)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
2 oz (57g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 lbs (208g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Butter
2 TL (9g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)
- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (101g)
- ☐ Mandelbutter
4 EL (63g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 oz (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Kidneybohnen
1 Dose (448g)
- ☐ Erdnussbutter
1/4 lbs (97g)
- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Refried Beans
1 Tasse (242g)

Getränke

- ☐ Wasser
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
15 2/3 oz (446g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1 1/2 lbs (699g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1/3 oz (9g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (298g)
- ☐ Mandelmehl
2 EL (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
3 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill
4 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (15g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
2 EL (17g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 TL (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1 1/2 Prise, Blätter (0g)

- ☐ Tzatziki
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Teriyaki-Soße
5 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)
- ☐ Pita-Brot
1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
6 EL (108g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)

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.

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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

2 EL (12g)

Mandelmehl

2 EL (14g)

Mandelbutter

4 EL (63g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Gurke, gehackt

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

Zitronensaft

1 EL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, ab gespült und abgetropft

1/4 Dose (112g)

Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft

1/2 Dose (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Gurke, gehackt

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

Zitronensaft

2 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, ab gespült und abgetropft

1/2 Dose (224g)

Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft

1 Dose (448g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Öl

3/4 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Römersalat, geraspelt

1 1/2 Herzen (750g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

frischer Basilikum

4 TL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/3 lbs (151g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (364g)

frischer Basilikum

2 2/3 EL, gehackt (7g)

Balsamico-Vinaigrette

2 2/3 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

10 Unze Seitan - 743 kcal ● 81g Protein ● 25g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

5 EL (mL)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Seitan

10 oz (284g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Kochbananen-Chips

151 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

2 oz (57g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Öl

4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe

1 EL (4g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Erdnussbutter

4 EL (65g)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
 2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
 3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
 4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
 5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
 6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal ● 34g Protein ● 24g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Öl

1/2 TL (mL)

Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

Salsa

3 EL (54g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Würfel geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Öl

1 TL (mL)

Refried Beans

1 Tasse (242g)

Salsa

6 EL (108g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Taco-Gewürzmischung

2 EL (17g)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Frischer Mozzarella

2 oz (57g)

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

Seitan-Gyros

1 Gyro(s) - 385 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gyro(s)

Tomaten, dünn geschnitten

1/3 Roma-Tomate (27g)

Seitan, dünn geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Gurke, dünn geschnitten

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Oregano (getrocknet)

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1 1/2 EL (21g)

rote Zwiebel

2 Scheibe, dünn (18g)

Pita-Brot

1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit Tzatziki. Zusammenklappen und 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.
-