

Meal Plan - 2300 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

2275 kcal ● 162g Protein (28%) ● 103g Fett (41%) ● 137g Kohlenhydrate (24%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

335 kcal, 14g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)

108 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

270 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Proteinshake \(Milch\)](#)

258 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

695 kcal, 33g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

301 kcal



[Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto](#)

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal



[Linsen](#)

116 kcal

Abendessen

755 kcal, 34g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

288 kcal



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

1 Sub(s)- 468 kcal

Day
2

2229 kcal ● 164g Protein (29%) ● 106g Fett (43%) ● 126g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 14g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

270 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Mittagessen

695 kcal, 33g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Sonnenblumenkerne

301 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal



Linsen

116 kcal

Abendessen

710 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pistazien

188 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

2233 kcal ● 169g Protein (30%) ● 98g Fett (39%) ● 142g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

335 kcal, 14g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

270 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Milch)

258 kcal

Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal

Abendessen

710 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pistazien

188 kcal



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

2318 kcal ● 168g Protein (29%) ● 118g Fett (46%) ● 110g Kohlenhydrate (19%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

327 kcal

Snacks

245 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal

Abendessen

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



Seitan-Salat

718 kcal

Day
5

2277 kcal ● 153g Protein (27%) ● 125g Fett (49%) ● 105g Kohlenhydrate (18%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

327 kcal

Snacks

245 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

660 kcal, 23g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Taiwanesische Tofu-Salatblätter

10 2/3 Salatblatt(s)- 495 kcal



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Abendessen

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



Seitan-Salat

718 kcal

Day
6

2284 kcal ● 178g Protein (31%) ● 99g Fett (39%) ● 128g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

310 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Erdbeeren
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Joghurt und Gurke
132 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

735 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
487 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

775 kcal, 54g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Farro
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day
7

2284 kcal ● 178g Protein (31%) ● 99g Fett (39%) ● 128g Kohlenhydrate (22%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

310 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Erdbeeren
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

Snacks

245 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Joghurt und Gurke
132 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

735 kcal, 39g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
487 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

775 kcal, 54g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Farro
1/2 Tassen (gekocht)- 185 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
21 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 Schöpfer (je ≈80 ml) (527g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
5/8 klein (36g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (528g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Brombeeren
1 1/2 Tasse (216g)
- ☐ Erdbeeren
1 1/2 Pint (528g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
9 1/2 oz (266g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (438g)
- ☐ Sellerie, roh
12 Stiel, mittel (19–20 cm) (480g)
- ☐ Brokkoli
4 Tasse, gehackt (364g)
- ☐ Römersalat
3/8 Kopf (252g)
- ☐ Rosenkohl
3 Tasse, gerieben (150g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ Frischer Ingwer
4 TL (8g)
- ☐ Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Nährhefe
5 TL (6g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/4 Stange (23g)
- ☐ Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
- ☐ Ei(er)
11 groß (550g)
- ☐ Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
1/2 oz (15g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
- ☐ Ziegenkäse
4 oz (113g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ Dijon-Senf
1 oz (33g)
- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Erdnussbutter
6 EL (96g)
- ☐ fester Tofu
6 2/3 oz (189g)
- ☐ Sojasauce
1 EL (mL)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Fette und Öle

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Farro
1/2 Tasse (104g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Pesto
1 EL (16g)
- ☐ Apfelessig
3 1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 1/3 oz (94g)
- ☐ Mandeln
6 1/2 oz (182g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 EL (15g)

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

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)
- ☐ Honig
1 1/2 EL (32g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)
 - ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Schnelle Haferflocken

4 EL (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1/2 EL (4g)

Zucker

1 1/2 EL (20g)

Schnelle Haferflocken

3/4 Tasse (60g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Sellerie mit Erdnussbutter

327 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
6 EL (96g)
Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
 2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

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.

Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 1/2 Tasse, ganz (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

301 kcal ● 14g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (94g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter, weich
1/2 EL (7g)
Tomaten
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
Pesto
1/2 EL (8g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, weich
1 EL (14g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)
Pesto
1 EL (16g)
Brot
2 Scheibe (64g)

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

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal ● 11g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Parmesan

1/2 EL (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Honig

3/4 EL (16g)

Mandeln

2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)

**Rosenkohl, in Scheiben
geschnitten**

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

Parmesan

1 EL (5g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Honig

1 1/2 EL (32g)

Mandeln

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten
(30g)

**Rosenkohl, in Scheiben
geschnitten**

3 Tasse, gerieben (150g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Taiwanesishe Tofu-Salatblätter

10 2/3 Salatblatt(s) - 495 kcal ● 19g Protein ● 41g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Salatblatt(s)

Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt

4 TL (8g)

fester Tofu, abgetupft & zerbröseln

6 2/3 oz (189g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

2 EL (mL)

Römersalat

10 2/3 Blatt innen (64g)

Sojasauce

2 2/3 TL (mL)

Apfelessig

2 EL (mL)

Mandeln

4 TL, in Stifte geschnitten (9g)

Knoblauch, fein gehackt

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

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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

4 EL (mL)

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

487 kcal ● 17g Protein ● 29g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Avocados, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)
**Erdbeeren, entstielt und dünn
geschnitten**
4 mittel (Durchm. 3,2 cm) (48g)
Butter
1 TL (5g)
Ziegenkäse
1 oz (28g)
Brot
2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, in Scheiben
geschnitten**
1 Avocado(s) (201g)
**Erdbeeren, entstielt und dünn
geschnitten**
8 mittel (Durchm. 3,2 cm) (96g)
Butter
2 TL (9g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Brot
4 Scheibe (128g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.\r\nEine Seite jeder Brotscheibe buttern.\r\nDen Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.\r\nDie Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.\r\nDie Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.\r\nDas Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.\r\nNach 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.\r\nServieren.

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.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Proteinshake (Milch)

258 kcal ● 32g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Brombeeren

3/4 Tasse(n) - 52 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren

3/4 Tasse (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

1 1/2 Tasse (216g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

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.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Joghurt und Gurke

132 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)
Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 Tasse (280g)
Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.

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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 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.

Veganer 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

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)
Parmesan
1 EL (5g)
Dijon-Senf
1 TL (5g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Römersalat
2 Tasse, gerieben (94g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 EL (mL)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 EL (15g)
Parmesan
2 EL (10g)
Dijon-Senf
2 TL (10g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Römersalat
4 Tasse, gerieben (188g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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, zerbröseln 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, zerbröseln 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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Farro

1/2 Tassen (gekocht) - 185 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Farro

4 EL (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

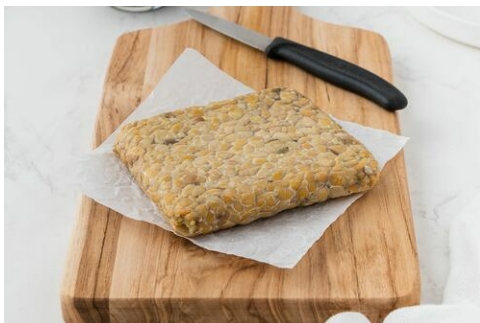
Farro

1/2 Tasse (104g)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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.

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.
-