

Meal Plan - 2400-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 2411 kcal ● 173g Protein (29%) ● 115g Fett (43%) ● 130g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal

Snacks

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

685 kcal, 39g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Caprese-Salat
249 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal

Abendessen

755 kcal, 34g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day
2

2393 kcal ● 160g Protein (27%) ● 126g Fett (47%) ● 124g Kohlenhydrate (21%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

360 kcal, 18g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Grünkohl und Eier
95 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal

Snacks

340 kcal, 22g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

725 kcal, 29g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Knackiger Asian-Tofu-Salat
587 kcal

Abendessen

700 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles
588 kcal

Day
3

2438 kcal ● 149g Protein (24%) ● 120g Fett (44%) ● 146g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 13g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

92 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

725 kcal, 29g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal



Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal

Abendessen

700 kcal, 31g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles

588 kcal

Day
4

2334 kcal ● 167g Protein (29%) ● 103g Fett (40%) ● 144g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 13g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

92 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 1/3 Tasse(n)- 143 kcal



Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal

Abendessen

675 kcal, 43g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Rote Rüben

1 Rote Rüben- 24 kcal



Instant-Kartoffelpüree

207 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Day
5

2460 kcal ● 162g Protein (26%) ● 119g Fett (44%) ● 135g Kohlenhydrate (22%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

415 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 13g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

92 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

770 kcal, 30g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

675 kcal, 43g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Rote Rüben

1 Rote Rüben- 24 kcal



Instant-Kartoffelpüree

207 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Day
6

2355 kcal ● 147g Protein (25%) ● 145g Fett (55%) ● 82g Kohlenhydrate (14%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

340 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Brokkoli-Cheddar-Rührei

228 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

265 kcal, 4g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e)- 239 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

770 kcal, 30g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

705 kcal, 34g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

589 kcal

Day
7

2363 kcal ● 169g Protein (29%) ● 125g Fett (48%) ● 99g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Brokkoli-Cheddar-Rührei
228 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

265 kcal, 4g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Dunkle Schokolade
4 Quadrat(e)- 239 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 51g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Linsen
231 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Abendessen

705 kcal, 34g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
589 kcal

Getränke

- Wasser
19 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (125g)
- Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
5 Rote Bete(n) (250g)
- Tomaten
9 1/4 EL Cherrytomaten (87g)
- Knoblauch
3 1/2 Zehe (11g)
- Kale-Blätter
2/3 lbs (313g)
- Zucchini
4 mittel (784g)
- Frühlingszwiebeln
4 EL, in Scheiben (32g)
- Karotten
3 1/2 mittel (214g)
- Kohl
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)
- Sellerie, roh
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
- Kartoffelpüree-Mischung
4 oz (113g)
- Brokkoli
3/4 lbs (358g)
- Frischer Ingwer
1 EL (6g)

Fette und Öle

- Öl
1/3 lbs (mL)
- Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- Balsamico-Vinaigrette
2 2/3 EL (mL)
- Mayonnaise
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

Backwaren

- Brot
13 1/2 oz (384g)
- Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)

Milch- und Eierprodukte

- Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)
- Ei(er)
18 1/2 mittel (814g)
- Käsestange
2 Stange (56g)
- Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- geriebener Mozzarella
1 oz (28g)
- Eiklar
2 groß (66g)
- Cheddar
2 2/3 EL, geraspelt (19g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
2 1/3 lbs (1063g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- Erdnussbutter
1/2 lbs (228g)
- geröstete Erdnüsse
2 1/4 oz (64g)
- Tempeh
1 lbs (454g)
- Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

- Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
- frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
- Thymian, frisch
2 Prise (0g)
- Paprika
4 1/2 g (4g)
- Salz
1/8 oz (2g)
- Senf, gelb
4 Prise oder 1 Päckchen (3g)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

Andere

- Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
- Gemischte Blattsalate
7/8 Packung (≈155 g) (135g)
- Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- Sesamöl
1 EL (mL)
- Nährhefe
2 EL (8g)
- gefrorener Blumenkohlreis
2 1/4 Tasse, zubereitet (383g)

- Chiasamen
2 TL (9g)
- Sesamsamen
5 TL (15g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)

Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft
2 fl oz (mL)
- getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)
- Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- Rosinen
3/4 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (11g)
- Zitrone
1 1/4 klein (73g)
- Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)
- Maisstärke
1/2 EL (4g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pizzasauce
1 1/2 EL (24g)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 Prise (0g)
Kale-Blätter
4 EL, gehackt (10g)
Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (0g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Brot
6 Scheibe (192g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli-Cheddar-Rührei

228 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Eiklar

1 groß (33g)

Öl

2 TL (mL)

Cheddar

4 TL, geraspelt (9g)

Brokkoli, gehackt

1/3 Stängel (50g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eiklar

2 groß (66g)

Öl

4 TL (mL)

Cheddar

2 2/3 EL, geraspelt (19g)

Brokkoli, gehackt

2/3 Stängel (101g)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Eier und Eiweiße mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
2. Etwa 1/3 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Brokkoli hinzufügen und etwa 4 Minuten garen, bis er zart, aber noch bissfest ist. Brokkoli auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Pfanne auswischen. Restliches Öl in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Eier hineingießen und sanft rühren, bis sich Rühreierklumpen bilden, etwa 1–2 Minuten.
4. Brokkoli und Cheddar hinzufügen. Weiter rühren, bis die Eier nicht mehr flüssig sind. 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

Balsamico-Vinaigrette

3 1/2 TL (mL)

frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)

Gemischte Blattsalate

5/8 Packung (≈155 g) (90g)

Frischer Mozzarella

1 3/4 oz (50g)

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

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Thymian, frisch

2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgspült

1/2 Dose(n) (220g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal ● 29g Protein ● 32g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Stäbchen geschnitten
3/4 mittel (46g)
Kohl, geraspelt
2 1/4 Tasse, gerieben (158g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Sojasauce
1 EL (mL)
geröstete Erdnüsse
1 1/2 EL (14g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Quinoa, ungekocht
3 EL (32g)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Stäbchen geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Kohl, geraspelt
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Sojasauce
2 EL (mL)
geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)
Sesamöl
1 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel das Dressing zubereiten, indem Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und etwas Salz verrührt werden. Falls nötig, einen Schuss Wasser hinzufügen, damit die Sauce flüssiger wird. Beiseite stellen.
3. Tofu in Küchenpapier einwickeln und leicht drücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Tofu würfeln.
4. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Tofuwürfel darin geben. Etwa 5–7 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis der Tofu außen goldbraun und knusprig ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Kohl, Quinoa, Karotten, Erdnüsse und Tofu in einer Schüssel vermengen. Mit dem Erdnussdressing beträufeln. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 1/3 Tasse(n) - 143 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Nährhefe

2 TL (2g)

Öl

2 TL (mL)

Brokkoli

1 1/3 Tasse, gehackt (121g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 25g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tofu-Planken

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

Pizzasauce

1 1/2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Nährhefe

1 EL (4g)

fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

Paprika

2 Prise (1g)

Brot

4 Scheibe (128g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 klein (35g)

Mayonnaise

4 EL (mL)

Ei(er)

6 mittel (264g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)

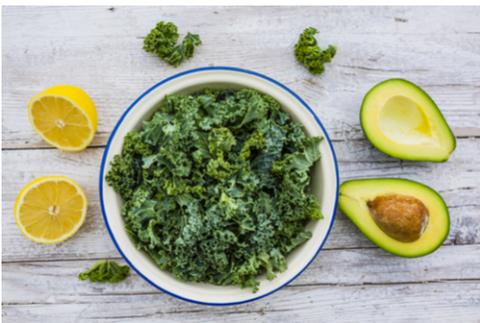
1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)

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.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
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.

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 4 Unze Tempeh

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Tempeh

4 oz (113g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-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.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

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 2 Mahlzeiten:

Käsestange
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ameisen auf einem Baumstamm

92 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
3/4 EL (12g)
Sellerie, roh, geputzt
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
Rosinen
1/4 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 1/4 EL (36g)
Sellerie, roh, geputzt
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
Rosinen
3/4 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (11g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Dunkle Schokolade

4 Quadrat(e) - 239 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
8 Quadrat(e) (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Patty Melt

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

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)

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

588 kcal ● 25g Protein ● 37g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, spiralisiert
2 mittel (392g)
Chiasamen
1 TL (5g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Frühlingszwiebeln
2 EL, in Scheiben (16g)
Sesamsamen
1 TL (3g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Erdnussbutter
4 EL (64g)
Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, spiralisiert
4 mittel (784g)
Chiasamen
2 TL (9g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Frühlingszwiebeln
4 EL, in Scheiben (32g)
Sesamsamen
2 TL (6g)
Sojasauce
4 EL (mL)
Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnussauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rote Rüben

1 Rote Rüben - 24 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

1 Rote Bete(n) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Instant-Kartoffelpüree

207 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffelpüree-Mischung

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

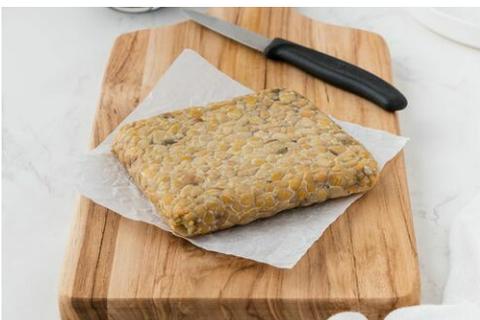
Kartoffelpüree-Mischung

4 oz (113g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Tempeh

3/4 lbs (340g)

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

589 kcal ● 30g Protein ● 44g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
1/2 lbs (213g)
Sesamsamen
1/2 EL (5g)
Öl
2 1/4 EL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1/2 EL (3g)
Sojasauce
3 EL (mL)
gefrorener Blumenkohlreis
1 Tasse, zubereitet (191g)
Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
15 oz (425g)
Sesamsamen
1 EL (9g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 EL (6g)
Sojasauce
6 EL (mL)
gefrorener Blumenkohlreis
2 1/4 Tasse, zubereitet (383g)
Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
