

Meal Plan - 2500-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

2470 kcal ● 167g Protein (27%) ● 112g Fett (41%) ● 156g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Trauben
131 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

305 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Mittagessen

770 kcal, 26g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
271 kcal



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal

Abendessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Zuckerschoten mit Butter
161 kcal



Cajun-Tofu
236 kcal



Gebackene Pommes
386 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
2

2467 kcal ● 213g Protein (35%) ● 101g Fett (37%) ● 146g Kohlenhydrate (24%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

340 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Trauben
131 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Snacks

305 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Proteinshake (Milch)
258 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

735 kcal, 50g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
5 Spieße- 583 kcal



Fruchtsaft
1 1/3 Tasse- 153 kcal

Abendessen

815 kcal, 50g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Milch
2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal

Day
3

2540 kcal ● 163g Protein (26%) ● 141g Fett (50%) ● 118g Kohlenhydrate (19%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 13g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 201 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 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

735 kcal, 50g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnussauce

5 Spieße- 583 kcal



Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal

Abendessen

805 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Walnusskruste-Tofu

659 kcal

Day
4

2548 kcal ● 185g Protein (29%) ● 122g Fett (43%) ● 139g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 13g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 201 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 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

815 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

Abendessen

735 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
5

2490 kcal ● 197g Protein (32%) ● 112g Fett (41%) ● 142g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

Abendessen

735 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal



Zuckerschoten

82 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
6

2497 kcal ● 186g Protein (30%) ● 122g Fett (44%) ● 130g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt
2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren
69 kcal



Himbeeren
3/4 Tasse- 54 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

745 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
245 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
210 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

810 kcal, 48g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1/2 Tasse(n)- 54 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal

Day
7

2497 kcal ● 186g Protein (30%) ● 122g Fett (44%) ● 130g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 24g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt
2 Waffel(n)- 237 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren
69 kcal



Himbeeren
3/4 Tasse- 54 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

745 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
245 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
210 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

810 kcal, 48g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1/2 Tasse(n)- 54 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal

Getränke

- Wasser
17 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
19 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (605g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Zuckerschoten
3 2/3 Tasse (528g)
- Kartoffeln
1 2/3 lbs (764g)
- Zwiebel
1 1/4 klein (88g)
- Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
- Karotten
3 1/2 mittel (206g)
- Frischer Ingwer
1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)
- Tomaten
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
- Römervalat
3/4 Herzen (375g)
- Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- Gefrorene grüne Bohnen
3 1/3 Tasse (403g)
- Süßkartoffeln
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1/4 Tasse (59g)
- Ei(er)
22 1/2 mittel (996g)
- Vollmilch
9 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/4 oz (7g)
- schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)

Fette und Öle

- Öl
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
- Olivenöl
4 TL (mL)

Andere

- Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
- Veggies-Burger-Patty
1 Patty (71g)
- vegane Wurst
5 Würstchen (500g)
- Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- Spieß(e)
10 Spieß(e) (10g)
- vegane Chik'n-Streifen
13 1/3 oz (378g)
- Sesamöl
5 TL (mL)
- Nährhefe
1/2 EL (2g)

Backwaren

- Brot
9 oz (256g)
- Tiefkühlwaffeln
8 Waffeln (280g)

Obst und Fruchtsäfte

- Trauben
4 1/2 Tasse (414g)
- Himbeeren
6 Tasse (733g)
- Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- Fruchtsaft
21 1/3 fl oz (mL)
- Zitronensaft
1 TL (mL)

- Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)
- Paprika
3 Prise (2g)
- Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
3 1/2 lbs (1630g)
- Erdnussbutter
1/3 Tasse (85g)
- vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

- Zitrone
3 klein (174g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
1/3 Tasse, gehackt (39g)
- Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %
9 Quadrat(e) (90g)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke
6 EL (48g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Waffeln & Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 201 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Tiefkühlwaffeln
1 Waffeln (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Tiefkühlwaffeln
2 Waffeln (70g)

1. Toaste die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Bestreiche die Waffeln mit Erdnussbutter. Optional: Du kannst die Waffel halbieren und zu einem Waffel-Erdnussbutter-Sandwich zusammensetzen. Servieren.

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

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.

Waffeln & griechischer Joghurt

2 Waffel(n) - 237 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Tiefkühlwaffeln
2 Waffeln (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3/4 Tasse (210g)
Tiefkühlwaffeln
6 Waffeln (210g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing
6 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

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

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße - 583 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

5/6 Zoll (2,5 cm) Würfel (4g)

Spieß(e)

5 Spieß(e) (5g)

vegane Chik'n-Streifen

6 2/3 oz (189g)

Sesamöl

2 1/2 TL (mL)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Erdnussbutter

5 TL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

Spieß(e)

10 Spieß(e) (10g)

vegane Chik'n-Streifen

13 1/3 oz (378g)

Sesamöl

5 TL (mL)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

1/4 Tasse (53g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Paprika

1 1/2 Prise (1g)

Brot

3 Scheibe (96g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Ei(er)

4 1/2 mittel (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

Paprika

3 Prise (2g)

Brot

6 Scheibe (192g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/4 klein (53g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

Ei(er)

9 mittel (396g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grüne Bohnen mit Butter

245 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Butter

5 TL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen

3 1/3 Tasse (403g)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Butter

1/4 Tasse (45g)

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

Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin

210 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 1" Würfel geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Rosmarin, getrocknet

2 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen 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 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

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)

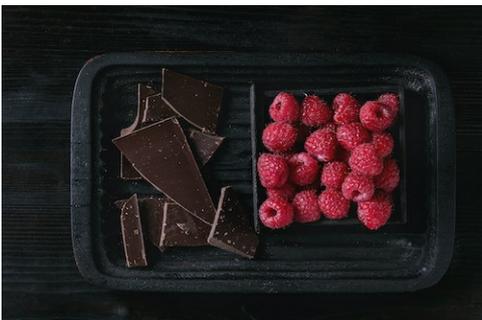
1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)
Himbeeren
2 EL (15g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)
Himbeeren
6 EL (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zuckerschoten mit Butter

161 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Butter

1 EL (14g)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

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

Cajun-Tofu

236 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (213g)

Öl

1/2 EL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Öl
2 TL (mL)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Salatdressing
1 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darüberggeben.

Walnusskruste-Tofu

659 kcal ● 25g Protein ● 56g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
 2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
 3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
 4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
 5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
 6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
 7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
 8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hausgemachte Kartoffelpüree

119 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

1/3 lbs (151g)

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

2/3 lbs (303g)

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Milch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1/2 Tasse(n) - 54 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
1/4 EL (1g)
Öl
1/4 EL (mL)
Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1/2 EL (2g)
Öl
1/2 EL (mL)
Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)

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.

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Maisstärke

3 EL (24g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2 1/2 lbs (1191g)

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Öl

3 EL (mL)

Maisstärke

6 EL (48g)

Zitrone, abgerieben

3 klein (174g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. 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.
-