

Meal Plan - 2600 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

2514 kcal ● 194g Protein (31%) ● 149g Fett (54%) ● 66g Kohlenhydrate (11%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

400 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Ei- & Avocado-Salat](#)
399 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal



[Sellerie mit Ranch-Dip](#)
148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

775 kcal, 51g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)
398 kcal



[Gebackener Tofu](#)
13 1/3 Unze(s)- 377 kcal

Abendessen

790 kcal, 46g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu](#)
682 kcal



[Caprese-Salat](#)
107 kcal

Day
2

2637 kcal ● 172g Protein (26%) ● 158g Fett (54%) ● 93g Kohlenhydrate (14%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

400 kcal, 22g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Ei- & Avocado-Salat
399 kcal

Mittagessen

800 kcal, 40g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Pistazien
188 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Sellerie mit Ranch-Dip
148 kcal

Abendessen

890 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde
705 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

2618 kcal ● 174g Protein (27%) ● 143g Fett (49%) ● 116g Kohlenhydrate (18%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier
2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

800 kcal, 40g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Pistazien
188 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal

Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Brombeeren
3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

Abendessen

890 kcal, 34g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde
705 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

2608 kcal ● 191g Protein (29%) ● 136g Fett (47%) ● 117g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

875 kcal, 37g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s)- 700 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Abendessen

805 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal

Day
5

2582 kcal ● 183g Protein (28%) ● 118g Fett (41%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 21g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Snacks

290 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Brombeeren

3/4 Tasse(n)- 52 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

845 kcal, 29g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

731 kcal

Abendessen

805 kcal, 53g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal

Day
6

2580 kcal ● 180g Protein (28%) ● 119g Fett (42%) ● 151g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate
124 kcal

Snacks

285 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
287 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

845 kcal, 29g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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



Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
731 kcal

Abendessen

790 kcal, 53g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal



Caprese-Salat
71 kcal

Day
7

2549 kcal ● 189g Protein (30%) ● 107g Fett (38%) ● 154g Kohlenhydrate (24%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 16g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



[Nektarine](#)
2 Nektarine(n)- 140 kcal



[Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate](#)
124 kcal

Snacks

285 kcal, 22g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Brombeer-Granola-Parfait](#)
287 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 38g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
438 kcal



[Sesam-Orange-Tofu](#)
7 oz Tofu- 377 kcal

Abendessen

790 kcal, 53g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)
720 kcal



[Caprese-Salat](#)
71 kcal

Getränke

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

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
6 1/2 oz (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (112g)
- ☐ fester Tofu
2 lbs (931g)
- ☐ extra fester Tofu
13 1/3 oz (378g)
- ☐ schwarze Bohnen
1/2 Tasse (120g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (64g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
2 EL (30g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Packung (≈155 g) (375g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
5 Becher (850g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Sesamöl
1/2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 lbs (220g)
- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ Käse
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)
- ☐ Butter
3 EL (41g)
- ☐ Cheddar
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/4 Tasse (350g)
- ☐ Parmesan
2 EL (10g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
10 1/2 g (11g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (703g)
- ☐ Brombeeren
3 Tasse (414g)
- ☐ Erdbeeren
12 mittel (Durchm. 3,2 cm) (144g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ Orange
1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (35g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde
4 EL (64g)

Backwaren

- ☐ Brot
1 1/4 lbs (576g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
9 1/2 Zehe(n) (29g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (694g)
- ☐ frischer Spinat
18 Tasse(n) (540g)
- ☐ Frischer Ingwer
5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
- ☐ Sellerie, roh
9 Stiel, mittel (19–20 cm) (360g)
- ☐ Pilze
9 1/2 oz (268g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- ☐ Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ Karotten
3 mittel (183g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
22 oz (624g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (15g)
 - ☐ Salz
1 TL (5g)
 - ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
 - ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
 - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 TL (8g)
 - ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
 - ☐ gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
-

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)
- ☐ Maisstärke
1 1/2 EL (12g)

Frühstückscerealien

- ☐ Granola
10 EL (56g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 EL (13g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei- & Avocado-Salat

399 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

3 groß (150g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

6 groß (300g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (27g)

Brot

6 Scheibe (192g)

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

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Prise (1g)

Tomaten, halbiert

2 EL Cherrytomaten (19g)

Parmesan

1 EL (5g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Parmesan

2 EL (10g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.
Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfach angebratener Spinat

398 kcal ● 14g Protein ● 29g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

frischer Spinat

16 Tasse(n) (480g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Gebackener Tofu

13 1/3 Unze(s) - 377 kcal ● 37g Protein ● 20g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

5/6 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

extra fester Tofu

13 1/3 oz (378g)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

Sojasauce

6 2/3 EL (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 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.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Pilze

2 1/4 oz (64g)

Käse

3/4 Tasse, gerieben (85g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Pilze

1/4 lbs (128g)

Käse

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

4 Taco(s) - 700 kcal ● 30g Protein ● 58g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Cheddar

1 Tasse, gerieben (113g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

731 kcal ● 25g Protein ● 44g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten
6 mittel (Durchm. 3,2 cm) (72g)
Butter
1/2 EL (7g)
Ziegenkäse
1 1/2 oz (43g)
Brot
3 Scheibe (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten
12 mittel (Durchm. 3,2 cm) (144g)
Butter
1 EL (14g)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
Brot
6 Scheibe (192g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

4 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

22 oz (624g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Sesam-Orange-Tofu

7 oz Tofu - 377 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz Tofu

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Sesamöl

1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 TL (3g)

Maisstärke

1 1/2 EL (12g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (8g)

Zucker

1 EL (13g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Orange, entsaftet

1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (35g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Sellerie mit Ranch-Dip

148 kcal ● 1g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh, in Streifen geschnitten
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
Ranch-Dressing
4 EL (mL)

1. Sellerie in Streifen schneiden. Mit Ranch-Dip servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Brombeeren
2 1/4 Tasse (324g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeer-Granola-Parfait

287 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren, grob gehackt
5 EL (45g)
Granola
5 EL (28g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
10 EL (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt
10 EL (90g)
Granola
10 EL (56g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1 1/4 Tasse (350g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

682 kcal ● 39g Protein ● 48g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

1 EL (mL)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sriracha-Chilisauce

1 1/2 EL (23g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

2 EL Blätter, ganz (3g)

Gemischte Blattsalate

1/4 Packung (≈155 g) (39g)

Frischer Mozzarella

3/4 oz (21g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (80g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

4 EL (60g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben (100g)

Salsa Verde

2 EL (32g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Öl

2 TL (mL)

fester Tofu

2 Scheibe(n) (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

2 Roma-Tomate (160g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse (120g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

8 Scheiben (200g)

Salsa Verde

4 EL (64g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 TL (8g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

4 Scheibe(n) (336g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (205g)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (410g)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

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

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

gemahlener Ingwer

2 Prise (0g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, gehackt (70g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihafpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25")
(138g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 Würstchen (300g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Öl

2 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 mittel (183g)

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.

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

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

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.
-