

# Meal Plan - 2900-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

2877 kcal ● 246g Protein (34%) ● 145g Fett (45%) ● 106g Kohlenhydrate (15%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal



[Kürbiskerne](#)  
183 kcal

### Snacks

345 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Toast mit Butter](#)  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)  
90 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)  
1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

905 kcal, 38g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Caprese-Sandwich](#)  
1 Sandwich(es)- 461 kcal



[Geröstete Mandeln](#)  
1/2 Tasse(n)- 443 kcal

### Abendessen

920 kcal, 82g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Geröstete Tomaten](#)  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



[Gebackener Tofu](#)  
29 1/3 Unze(s)- 829 kcal

## Day 2

2851 kcal ● 219g Protein (31%) ● 136g Fett (43%) ● 152g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal



[Kürbiskerne](#)  
183 kcal

### Snacks

345 kcal, 28g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Toast mit Butter](#)  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)  
90 kcal



[Protein-Griechischer Joghurt](#)  
1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

965 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Geröstete Mandeln](#)  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



[Gegrilltes Käse-Sandwich](#)  
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal

### Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)  
507 kcal



[Pekannüsse](#)  
1/4 Tasse- 183 kcal



[Caprese-Salat](#)  
142 kcal

## Day 3

2866 kcal ● 200g Protein (28%) ● 142g Fett (45%) ● 157g Kohlenhydrate (22%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

440 kcal, 38g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)  
256 kcal



[Kürbiskerne](#)  
183 kcal

### Snacks

360 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Dunkle Schokolade](#)  
2 Quadrat(e)- 120 kcal



[Orange](#)  
1 Orange(n)- 85 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)  
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Mittagessen

965 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Geröstete Mandeln](#)  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



[Gegrilltes Käse-Sandwich](#)  
1 1/2 Sandwich(s)- 743 kcal

### Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)  
507 kcal



[Pekannüsse](#)  
1/4 Tasse- 183 kcal



[Caprese-Salat](#)  
142 kcal

## Day 4

2910 kcal ● 194g Protein (27%) ● 159g Fett (49%) ● 131g Kohlenhydrate (18%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Snacks

360 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

995 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



**Pekannüsse**

1/4 Tasse- 183 kcal



**Eiersalat-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal

### Abendessen

875 kcal, 64g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Caprese-Salat**

284 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

## Day 5

2836 kcal ● 184g Protein (26%) ● 148g Fett (47%) ● 163g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

410 kcal, 20g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Ei- und Guacamole-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 191 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Geröstete Kichererbsen**

1/4 Tasse- 138 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Eiersalat-Wrap**

1 Wrap(s)- 623 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse(n)- 307 kcal

### Abendessen

845 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

484 kcal



**Veggie-Burger mit Käse**

1 Burger- 361 kcal

## Day 6

2922 kcal ● 183g Protein (25%) ● 151g Fett (47%) ● 161g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**

276 kcal

### Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Geröstete Kichererbsen**

1/4 Tasse- 138 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

930 kcal, 37g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Eiersalat-Wrap**

1 Wrap(s)- 623 kcal



**Geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse(n)- 307 kcal

### Abendessen

845 kcal, 44g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

484 kcal



**Veggie-Burger mit Käse**

1 Burger- 361 kcal

## Day 7

2860 kcal ● 191g Protein (27%) ● 126g Fett (40%) ● 174g Kohlenhydrate (24%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

495 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Milch**

1 Tasse(n)- 149 kcal



**Kakao & Himbeer-Chia-Pudding**

276 kcal

### Snacks

380 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Geröstete Kichererbsen**

1/4 Tasse- 138 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

880 kcal, 44g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



**Brombeeren**

1 Tasse(n)- 70 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

1 Wrap(s)- 426 kcal

### Abendessen

830 kcal, 46g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing**

662 kcal



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
8 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1040g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
3/4 Packung (je ca. 285 g) (216g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 klein (85g)
- ☐ Ketchup  
2 EL (34g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Mayonnaise  
1/2 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu  
29 1/3 oz (832g)
- ☐ Sojasauce  
1 Tasse (mL)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 1/2 Tasse (207g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/3 Tasse(n) (80g)
- ☐ Hummus  
2 EL (30g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen  
2 EL (17g)
- ☐ Mandeln  
1 1/2 Tasse, ganz (197g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Pekannüsse  
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ Chiasamen  
4 EL (57g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
19 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ Gefrorene Beerenmischung  
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (323g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
2 EL (31g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
3 Becher (510g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen  
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Kakaopulver  
2 1/2 TL (5g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
5 oz (142g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
7 Scheiben (73g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1 Tasse(n) (81g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
6 EL (69g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (27g)
- ☐ Senf, gelb  
1 TL oder 1 Päckchen (4g)
- ☐ Paprika  
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Salz  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
4 Prise, Blätter (0g)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Sirup  
1 EL (mL)

- ☐ Proteinpulver, Vanille  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
2 EL (32g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella  
14 oz (397g)
- ☐ Butter  
1/2 Stange (52g)
- ☐ Scheibenkäse  
1/2 lbs (210g)
- ☐ Ei(er)  
13 1/2 mittel (598g)
- ☐ Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
3 EL (52g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
17 oz (480g)
- ☐ Weizentortillas  
3 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (216g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
2 Brötchen (102g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange  
4 Orange (616g)
  - ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
  - ☐ Himbeeren  
2 1/2 Tasse (308g)
  - ☐ schwarze Oliven  
6 große Oliven (26g)
  - ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)
  - ☐ Brombeeren  
1 Tasse (144g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver, Vanille**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/3 Tasse(n) (27g)  
**Gefrorene Beerenmischung**  
1/2 Tasse (68g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver, Vanille**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 Tasse(n) (81g)  
**Gefrorene Beerenmischung**  
1 1/2 Tasse (204g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

## 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

## Ei- und Guacamole-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 191 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1 EL (15g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Ei(er)**  
1 groß (50g)

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Guacamole, abgepackt**  
2 EL (31g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)

1. Toastbrot nach Wunsch toasten.
2. Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier hineingeben. Etwas Pfeffer über die Eier mahlen und braten, bis sie nach Wunsch gegart sind.
3. Sandwich zusammenstellen: Eier auf eine Scheibe Toast legen und Guacamole auf die andere Scheibe streichen.
4. Servieren.

## Milch

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Himbeeren

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

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 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Kakao & Himbeer-Chia-Pudding

276 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Sirup**  
1/2 EL (mL)  
**Himbeeren**  
4 EL (31g)  
**Kakaopulver**  
1 1/4 TL (3g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Chiasamen**  
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sirup**  
1 EL (mL)  
**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)  
**Kakaopulver**  
2 1/2 TL (5g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Chiasamen**  
4 EL (57g)

1. Chiasamen, Milch, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Behälter mit Deckel gründlich verrühren.
2. 15 Minuten bis über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, bis die Masse dick ist.
3. Mit Himbeeren servieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Pesto**  
2 EL (32g)  
**Frischer Mozzarella**  
2 Scheiben (57g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

---

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

#### **Mandeln**

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 743 kcal ● 33g Protein ● 49g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Scheibenkäse**

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

#### **Butter**

1 1/2 EL (21g)

#### **Brot**

3 Scheibe (96g)

#### **Scheibenkäse**

6 Scheibe (je ca. 28 g) (168g)

#### **Butter**

3 EL (43g)

#### **Brot**

6 Scheibe (192g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Pekannüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse

#### **Pekannüsse**

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Eiersalat-Sandwich

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



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

**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)

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 5 und Tag 6 essen

### Eiersalat-Wrap

1 Wrap(s) - 623 kcal ● 25g Protein ● 41g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Weizentortillas, ~10 Zoll Durchmesser**

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

**Senf, gelb**

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

**Paprika**

1 Prise (1g)

**Ei(er)**

3 groß (150g)

**Zwiebel, gehackt**

1/4 klein (18g)

**Mayonnaise**

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Weizentortillas, ~10 Zoll Durchmesser**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

**Senf, gelb**

4 Prise oder 1 Päckchen (3g)

**Paprika**

2 Prise (1g)

**Ei(er)**

6 groß (300g)

**Zwiebel, gehackt**

1/2 klein (35g)

**Mayonnaise**

4 EL (mL)

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 der Tortilla) zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung auf die Tortilla streichen und einrollen. Servieren.

### Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**geröstete Erdnüsse**

1/3 Tasse (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

2/3 Tasse (97g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
6 2/3 EL (61g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

### Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

**Brombeeren**  
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.



---

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 Wrap(s)

**Hummus**  
2 EL (30g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
7 Scheiben (73g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.



## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
1 TL (5g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)

**Butter**  
2 TL (9g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

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

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
1 Behälter (150g)

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**  
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**geröstete Erdnüsse**  
2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

3 Becher (510g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Geröstete Kichererbsen

4 EL (28g)

#### Geröstete Kichererbsen

3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Gebackener Tofu

29 1/3 Unze(s) - 829 kcal ● 81g Protein ● 43g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 29 1/3 Unze(s)

#### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

#### extra fester Tofu

29 1/3 oz (832g)

#### Sesamsamen

2 EL (17g)

#### Sojasauce

1 Tasse (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.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

507 kcal ● 42g Protein ● 9g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

#### Langkorn-Weißreis

3 EL (35g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

3/8 Packung (je ca. 285 g) (108g)

#### Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

#### Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Packung (je ca. 285 g) (216g)

#### Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

#### Öl

3/4 EL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\n\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\n\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\n\r\nÜber Reis 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.

## Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Caprese-Salat

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



**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)

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

## Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz

#### Öl

4 TL (mL)

#### Tempeh

1/2 lbs (227g)

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 5 und Tag 6 essen

---

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

#### frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

3 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (546g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

#### frischer Basilikum

4 EL, gehackt (11g)

#### Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

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

---

### Veggie-Burger mit Käse

1 Burger - 361 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

#### Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
  2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.
-

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

662 kcal ● 43g Protein ● 40g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/3 Tasse(n) (80g)

#### **schwarze Oliven, entkernt**

6 große Oliven (26g)

#### **Tomaten, gehackt**

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

1/3 klein (23g)

#### **Zitronensaft**

3 TL (mL)

#### **vegane Chik'n-Streifen**

5 oz (142g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

#### **Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3 EL (52g)

#### **Öl**

2 EL (mL)

#### **Paprika**

4 Prise (1g)

#### **Thymian, getrocknet**

4 Prise, Blätter (0g)

1. Griechischen Joghurt und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n nach den Packungsangaben zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

## Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

#### **Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## 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

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

#### **Wasser**

17 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-