

Meal Plan - 3200 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 3189 kcal ● 248g Protein (31%) ● 166g Fett (47%) ● 131g Kohlenhydrate (16%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal



[Hummus-Toast](#)
2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Käse- und Guacamole-Tacos](#)
2 Taco(s)- 350 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 90g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
127 kcal



[Gebackener Tofu](#)
32 Unze(s)- 905 kcal

Abendessen

1005 kcal, 54g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



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



[Cranberry-Spinat-Salat](#)
285 kcal

Day
2

3137 kcal ● 237g Protein (30%) ● 160g Fett (46%) ● 135g Kohlenhydrate (17%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

960 kcal, 61g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

424 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

1025 kcal, 73g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal



Linsen

231 kcal

Day
3

3211 kcal ● 240g Protein (30%) ● 167g Fett (47%) ● 126g Kohlenhydrate (16%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 262 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Avocado

176 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

960 kcal, 61g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

424 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

1025 kcal, 73g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh- 651 kcal



Linsen

231 kcal

Day
4

3196 kcal ● 235g Protein (29%) ● 149g Fett (42%) ● 177g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 262 kcal



Karottensticks
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Avocado
176 kcal



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

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

955 kcal, 73g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Cranberry-Spinat-Salat
285 kcal



Einfacher Seitan
8 oz- 487 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Abendessen

1015 kcal, 55g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta
1016 kcal

Day
5

3215 kcal ● 229g Protein (28%) ● 160g Fett (45%) ● 142g Kohlenhydrate (18%) ● 72g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Himbeeren

1 3/4 Tasse- 126 kcal



Chili-Käse-Omelett

433 kcal

Snacks

365 kcal, 8g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Avocado

176 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal



Tofu Marsala

434 kcal

Abendessen

1050 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße- 583 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal

Day
6

3191 kcal ● 235g Protein (29%) ● 150g Fett (42%) ● 153g Kohlenhydrate (19%) ● 71g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Himbeeren](#)

1 3/4 Tasse- 126 kcal



[Chili-Käse-Omelett](#)

433 kcal

Snacks

350 kcal, 6g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Pekannüsse](#)

1/4 Tasse- 183 kcal



[Karottensticks](#)

1 Karotte(n)- 27 kcal



[Reiswaffel](#)

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal



[Cranberry-Spinat-Salat](#)

316 kcal

Abendessen

1050 kcal, 71g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)

5 Spieße- 583 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

467 kcal

Day
7

3178 kcal ● 202g Protein (25%) ● 159g Fett (45%) ● 162g Kohlenhydrate (20%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

560 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Himbeeren](#)

1 3/4 Tasse- 126 kcal



[Chili-Käse-Omelett](#)

433 kcal

Snacks

350 kcal, 6g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Pekannüsse](#)

1/4 Tasse- 183 kcal



[Karottensticks](#)

1 Karotte(n)- 27 kcal



[Reiswaffel](#)

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

905 kcal, 54g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal



[Cranberry-Spinat-Salat](#)

316 kcal

Abendessen

1035 kcal, 38g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl](#)

854 kcal



[Kürbiskerne](#)

183 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Walnüsse
5 oz (137g)
- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
10 EL (150g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ Sojasauce
2/3 lbs (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1/3 lbs (150g)
- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 Dose (1344g)
- ☐ fester Tofu
5 oz (142g)

Backwaren

- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
10 oz (280g)
- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Karotten
8 1/2 mittel (519g)
- ☐ frischer Spinat
1 Packung (ca. 285 g) (307g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Tomaten
17 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (2167g)

Fette und Öle

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

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Romano-Käse
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Cheddar
1/3 lbs (155g)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)
- ☐ Feta
5 oz (142g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ getrocknete Cranberries
1/2 Tasse (84g)
- ☐ Zitronensaft
3 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren
8 1/4 Tasse (1015g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Limettensaft
2 1/2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 TL (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (13g)
- ☐ Balsamicoessig
2 1/2 EL (mL)
- ☐ gemahlener Koriander
1 EL (5g)

- ☐ **Frischer Ingwer**
1/2 oz (13g)
- ☐ **Zwiebel**
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (290g)
- ☐ **frische Petersilie**
16 Stängel (16g)
- ☐ **Schalotten**
1/2 Schalotte (57g)
- ☐ **Pilze**
2 1/2 oz (71g)
- ☐ **Zucchini**
1 groß (323g)

Andere

- ☐ **vegane Wurst**
5 1/2 Würstchen (550g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
1 1/4 Behälter (ca. 21 g) (26g)
- ☐ **Guacamole, abgepackt**
1/2 Tasse (124g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
- ☐ **Nährhefe**
1 1/2 EL (6g)
- ☐ **Kichererbsennudeln**
5/8 Schachtel (124g)
- ☐ **Spieß(e)**
10 Spieß(e) (10g)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**
13 1/3 oz (378g)
- ☐ **Sesamöl**
5 TL (mL)
- ☐ **Vegane Butter**
1 EL (14g)

- ☐ **Chilipulver**
1 EL (8g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
4 Prise, Blätter (0g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
23 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Maisstärke**
1 TL (3g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**
2 EL (mL)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1/2 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
8 Kuchen (72g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

10 EL (150g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 262 kcal ● 6g Protein ● 24g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 3/4 Tasse - 126 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 3/4 Tasse (215g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

5 1/4 Tasse (646g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Chili-Käse-Omelett

433 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen

4 groß (200g)

Cheddar

2 EL, geraspelt (14g)

gemahlener Koriander

1 TL (2g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen

12 groß (600g)

Cheddar

6 EL, geraspelt (42g)

gemahlener Koriander

1 EL (5g)

Chilipulver

1 EL (8g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.\r\nDas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.\r\nSobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.\r\nDas Omelett zusammenklappen und servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Oliveöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

2 lbs (907g)

Sesamsamen

2 EL (18g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

424 kcal ● 5g Protein ● 35g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Salz

1/4 EL (5g)

Italienische Gewürzmischung

2 1/2 TL (9g)

Tomaten

1 2/3 Pint, Kirschtomaten (497g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 2/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 1/3 Zehe(n) (10g)

Salz

1/2 EL (10g)

Italienische Gewürzmischung

5 TL (18g)

Tomaten

3 1/3 Pint, Kirschtomaten (993g)

Olivenöl

5 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Romano-Käse, fein geraspelt

1 TL (2g)

Himbeer-Walnuss-Vinaigrette

2 EL (mL)

frischer Spinat

3/8 Packung (ca. 170 g) (64g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (15g)

getrocknete Cranberries

2 EL (20g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Einfacher Seitan

8 oz - 487 kcal ● 60g Protein ● 15g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

2 TL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (273g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

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

Tofu Marsala

434 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

Schalotten, fein gehackt

1/2 Schalotte (57g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

2 1/2 oz (71g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Gemüsebrühe (servierbereit), heiß

1/2 Tasse(n) (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

1 TL (3g)

Vegane Butter

1 EL (14g)

Kartoffeln, geschält und geviertelt

5 oz (142g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Tempeh
1 lbs (454g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Cranberry-Spinat-Salat

316 kcal ● 6g Protein ● 21g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Romano-Käse, fein geraspelt
1 1/4 TL (3g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 1/4 EL (mL)
frischer Spinat
3/8 Packung (ca. 170 g) (71g)
Walnüsse
2 1/4 EL, gehackt (16g)
getrocknete Cranberries
2 1/4 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Romano-Käse, fein geraspelt
2 1/2 TL (5g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1/4 Tasse (mL)
frischer Spinat
5/6 Packung (ca. 170 g) (142g)
Walnüsse
1/4 Tasse, gehackt (32g)
getrocknete Cranberries
1/4 Tasse (44g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

1/2 Tasse (124g)

Cheddar

1 Tasse, gerieben (113g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfen.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und 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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



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)

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.

Cranberry-Spinat-Salat

285 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Romano-Käse, fein geraspelt
1 TL (2g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Spinat
3/8 Packung (ca. 170 g) (64g)
Walnüsse
2 EL, gehackt (15g)
getrocknete Cranberries
2 EL (20g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
3/4 EL (3g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1 1/2 EL (6g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
6 EL (97g)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

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

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
2/3 Tasse (128g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

1016 kcal ● 55g Protein ● 47g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Knoblauch, geschält und zerdrückt

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

Italienische Gewürzmischung

1/3 TL (1g)

Kichererbsennudeln

5/8 Schachtel (124g)

frischer Spinat

1 1/4 Tasse(n) (38g)

Feta, abgetropft

5 oz (142g)

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

12 1/2 oz, Kirschtomaten (354g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer Auflaufform Tomaten, Knoblauch und den Feta (nicht zerkrümeln) geben. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz/Pfeffer würzen. 30–35 Minuten backen, bis die Tomaten aufplatzen.
3. Inzwischen Kichererbsenpasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und alles mit einer Gabel zerdrücken, bis der Feta cremig ist, aber die Tomaten noch etwas stückig sind.
5. Spinat und heiße Pasta in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen, bis der Spinat zusammenfällt und die Pasta überzogen ist. Mit italienischen Kräutern garnieren und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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)

Erdnusssbutter

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)

Erdnusssbutter

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 Erdnusssbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2 Dose (896g)

frische Petersilie, gehackt

6 Stängel (6g)

Apfelessig

2 EL (mL)

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

854 kcal ● 29g Protein ● 38g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 Dose (448g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 groß (323g)

frische Petersilie, gehackt

10 Stängel (10g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Öl

2 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

4 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-