

Meal Plan - 3500 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

3485 kcal ● 262g Protein (30%) ● 153g Fett (39%) ● 212g Kohlenhydrate (24%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

500 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin](#)
405 kcal



[Heidelbeeren](#)
1 Tasse(s)- 95 kcal

Snacks

430 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Geröstete Mandeln](#)
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



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



[Proteinreicher Müsliriegel](#)
1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1100 kcal, 47g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Karotten-Pommes](#)
277 kcal



[Buffalo-Tofu](#)
532 kcal



[Linsen](#)
289 kcal

Abendessen

1075 kcal, 83g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Mais](#)
323 kcal



[Gebackener Tofu](#)
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal

Day 2

3490 kcal ● 266g Protein (30%) ● 161g Fett (41%) ● 200g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

500 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
405 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Snacks

430 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 44g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
876 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

1120 kcal, 90g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mais mit Butter
317 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day 3

3459 kcal ● 263g Protein (30%) ● 155g Fett (40%) ● 204g Kohlenhydrate (24%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Erdbeeren
2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gurken mit Ranch-Dip
318 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 44g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
876 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

1120 kcal, 90g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Mais mit Butter
317 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Day 4

3508 kcal ● 251g Protein (29%) ● 171g Fett (44%) ● 188g Kohlenhydrate (21%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Erdbeeren](#)

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



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

256 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Gurken mit Ranch-Dip](#)

318 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1175 kcal, 59g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



[Eiersalat-Sandwich](#)

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)

363 kcal

Abendessen

1055 kcal, 63g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

2 Becher- 261 kcal



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)

409 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Day 5

3475 kcal ● 231g Protein (27%) ● 172g Fett (45%) ● 175g Kohlenhydrate (20%) ● 77g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

470 kcal, 38g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Erdbeeren](#)

2 1/2 Tasse(n)- 130 kcal



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

256 kcal



[Käse-Stick](#)

1 Stück- 83 kcal

Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Karotten und Hummus](#)

164 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

547 kcal



[Kung-Pao-Blumenkohl](#)

597 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



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

959 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal

Day 6

3529 kcal ● 215g Protein (24%) ● 191g Fett (49%) ● 164g Kohlenhydrate (19%) ● 73g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

525 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hummus-Toast
2 Scheibe(n)- 293 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karotten und Hummus
164 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
547 kcal



Kung-Pao-Blumenkohl
597 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
959 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Day 7

3477 kcal ● 237g Protein (27%) ● 159g Fett (41%) ● 204g Kohlenhydrate (23%) ● 69g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

525 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Hummus-Toast
2 Scheibe(n)- 293 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Karotten und Hummus
164 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 58g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
352 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal

Abendessen

1095 kcal, 58g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
238 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
682 kcal



Linsen
174 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
12 1/4 Tasse, gehackt (490g)
- ☐ Tomaten
7 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (944g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
5 1/2 Tasse (748g)
- ☐ Frischer Ingwer
2/3 oz (24g)
- ☐ Karotten
9 1/2 mittel (584g)
- ☐ Knoblauch
12 Zehe(n) (36g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (119g)
- ☐ Kartoffeln
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- ☐ Brokkoli
4 Tasse, gehackt (364g)
- ☐ Babykarotten
48 mittel (480g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Tasse (80g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
13 1/2 mittel (598g)
- ☐ Butter
1/4 Tasse (45g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 oz (85g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
4 TL (mL)
- ☐ Salz
1/2 oz (14g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
- ☐ Chiliflocken
3/4 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Senf, gelb
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)
- ☐ Paprika
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Erdbeeren
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (620g)
- ☐ Limettensaft
6 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ Sojasauce
3/4 lbs (mL)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Linsen, roh
1 3/4 Tasse (344g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (207g)
- ☐ Hummus
1 1/2 Tasse (330g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
5 TL (15g)
- ☐ Mandeln
1/2 lbs (209g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Backwaren

- ☐ Brot
9 Scheibe (288g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Andere

☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)

☐ Apfelessig
2 EL (30g)

Getränke

☐ Wasser
2 Gallon (mL)

☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

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

Fette und Öle

☐ Öl
1/3 lbs (mL)

☐ Olivenöl
3 1/4 EL (mL)

☐ Ranch-Dressing
2/3 Tasse (mL)

☐ Mayonnaise
3 EL (mL)

☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)

☐ Salatdressing
6 EL (mL)

☐ vegane Wurst
10 Würstchen (1000g)

☐ Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)

☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

☐ Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)

☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

☐ Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
1/2 TL (1g)

☐ Sriracha-Chilisauce
3 1/2 EL (53g)

☐ Sesamöl
2 EL (mL)

Frühstückscerealien

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

Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

405 kcal ● 29g Protein ● 24g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Tomaten

1 Tasse, gehackt (180g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Balsamicoessig

2 TL (mL)

Wasser

6 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

Ei(er)

8 groß (400g)

Tomaten

2 Tasse, gehackt (360g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Balsamicoessig

4 TL (mL)

Wasser

3/4 Tasse (mL)

Öl

2 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Erdbeeren

2 1/2 Tasse(n) - 130 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Erdbeeren

2 1/2 Tasse, ganz (360g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

7 1/2 Tasse, ganz (1080g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Hummus

10 EL (150g)

Brot

4 Scheibe (128g)

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

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Karotten-Pommes

277 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (2g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Karotten, geschält

3/4 lbs (340g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2/3 lbs (298g)
Öl
3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing
3 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal ● 35g Protein ● 42g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
2 1/4 Zehe(n) (7g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Kale-Blätter
3 1/2 Tasse, gehackt (135g)
Öl
2 1/4 EL (mL)
Mandeln
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
4 1/2 Zehe(n) (14g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)
Chiliflocken
3/4 EL (4g)
Kale-Blätter
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Linsen, roh
1 Tasse (216g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und 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 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

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.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



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)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

547 kcal ● 7g Protein ● 43g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (143g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauchpulver

1/2 TL (2g)

Oliveöl

1 3/4 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/6 Avocado(s) (234g)

Limettensaft

2 1/3 EL (mL)

Zwiebel

2 1/3 EL, fein gehackt (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (287g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (3g)

Salz

1 TL (7g)

Knoblauchpulver

1 TL (4g)

Oliveöl

3 1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

2 1/3 Avocado(s) (469g)

Limettensaft

1/4 Tasse (mL)

Zwiebel

1/4 Tasse, fein gehackt (70g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Kung-Pao-Blumenkohl

597 kcal ● 20g Protein ● 42g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)

geröstete Erdnüsse, gehackt

4 EL (37g)

Öl

2 TL (mL)

Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

1/4 TL (1g)

Apfelessig

1 EL (15g)

Sriracha-Chilisauce

1 EL (15g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Sesamöl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl, in Röschen zerteilt

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 Zoll (2,5 cm) Würfel (20g)

geröstete Erdnüsse, gehackt

1/2 Tasse (73g)

Öl

4 TL (mL)

Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

1/2 TL (1g)

Apfelessig

2 EL (30g)

Sriracha-Chilisauce

2 EL (30g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Sesamöl

2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen auf einem Backblech mit Speiseöl, Salz und Pfeffer vermengen. 18–22 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
3. Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Erdnüsse hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten.
4. Sojasauce, Sriracha, Apfelessig und chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver einrühren. 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht reduziert ist.
5. Den gerösteten Blumenkohl in die Pfanne geben und damit vermengen, bis alles gleichmäßig überzogen ist. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 3 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

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



Translation missing: de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

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



Translation missing: de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gurken mit Ranch-Dip

318 kcal ● 4g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing: de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Babykarotten
16 mittel (160g)
Hummus
4 EL (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten
48 mittel (480g)
Hummus
3/4 Tasse (180g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing: de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mais

323 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
2 1/3 Tasse (317g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

Sesamsamen

5 TL (15g)

Sojasauce

13 1/3 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mais mit Butter

317 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

Butter

4 TL (18g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

2 2/3 Tasse (363g)

Butter

2 2/3 EL (36g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Kichererbsen- & Grünkohluppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3/4 Dose (336g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

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

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Würstchen (200g)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Öl

4 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

4 Würstchen (400g)

Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

4 Tasse, gehackt (364g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 mittel (244g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Gebratener Mais und Limabohnen

238 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorene Maiskörner

1/2 Tasse (68g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Tasse (80g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

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.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.