

Meal Plan - 1100 Kalorien vegetarischer 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 1147 kcal ● 99g Protein (35%) ● 53g Fett (42%) ● 55g Kohlenhydrate (19%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)
108 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)
1 Ei- 80 kcal

Abendessen

345 kcal, 23g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern](#)
260 kcal



[Walnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse](#)
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1154 kcal ● 103g Protein (36%) ● 41g Fett (32%) ● 80g Kohlenhydrate (28%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)
108 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)
1 Ei- 80 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfacher griechischer Gurkensalat](#)
141 kcal



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

Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Chik'n-Nuggets](#)
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1162 kcal ● 98g Protein (34%) ● 52g Fett (40%) ● 64g Kohlenhydrate (22%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

190 kcal, 9g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
108 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
141 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal

Mittagessen

375 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1108 kcal ● 95g Protein (34%) ● 52g Fett (42%) ● 50g Kohlenhydrate (18%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Frühstücksflocken
97 kcal

Abendessen

355 kcal, 21g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Knoblauch-Collard Greens
159 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Mittagessen

375 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1093 kcal ● 97g Protein (36%) ● 23g Fett (19%) ● 99g Kohlenhydrate (36%) ● 26g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

160 kcal, 10g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Frühstücksflocken
97 kcal

Abendessen

405 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen
116 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
171 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Mittagessen

310 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

1068 kcal ● 106g Protein (40%) ● 17g Fett (14%) ● 101g Kohlenhydrate (38%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

180 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 143 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

360 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Süßkartoffelpüree
92 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Mittagessen

310 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Zuckerschoten
41 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

1146 kcal ● 101g Protein (35%) ● 20g Fett (16%) ● 125g Kohlenhydrate (44%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

180 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Hüttenkäse-Toast](#)

1 Toast(s)- 143 kcal



[Klementine](#)

1 Klementine(n)- 39 kcal

Abendessen

360 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)

92 kcal



[Vegane Wurst](#)

1 Wurst(en)- 268 kcal

Mittagessen

385 kcal, 11g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Einfacher griechischer Gurkensalat](#)

70 kcal



[Tomatensuppe](#)

1 1/2 Dose- 316 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Klementinen
2 Frucht (148g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)
- ☐ Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)
- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (193g)
- ☐ Ei(er)
8 2/3 mittel (382g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
- ☐ Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ Rotweinessig
1 1/4 TL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
1 1/4 TL (1g)
- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ Paprika
1 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Salz
4 1/2 g (4g)
- ☐ Cajun-Gewürz
5 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1 1/2 EL (23g)
- ☐ fester Tofu
9 3/4 oz (276g)
- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Sojasauce
1/2 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 EL (8g)

Andere

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
3 Scheiben (31g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/8 EL (6g)
- ☐ Nährhefe
1/2 Tasse (30g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

Getränke

- ☐ Wasser
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)
- ☐ Honig
4 TL (28g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)

- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- ☐ Römersalat
1/2 Kopf (344g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (427g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (86g)
- ☐ Ketchup
5 TL (28g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Tomaten
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

- ☐ Frühstücksflocken
1 Portion (30g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)
 - ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Schnelle Haferflocken

4 EL (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1/2 EL (4g)

Zucker

1 1/2 EL (20g)

Schnelle Haferflocken

3/4 Tasse (60g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Frühstücksflocken

97 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühstücksflocken

1/2 Portion (15g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Gurke

2 EL, Scheiben (13g)

Hummus

1 1/2 EL (23g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

3 Scheiben (31g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
Ketchup
5 TL (28g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Mit Ketchup servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

1 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1/2 Prise (0g)

Brot

1 Scheibe (32g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/8 klein (9g)

Mayonnaise

1 EL (mL)

Ei(er)

1 1/2 mittel (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zuckerschoten

41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

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

Nährhefe

4 EL (15g)

Salz

2 Prise (2g)

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

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

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 TL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/2 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Parmesan

1 EL (5g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Rotweinessig

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Öl

2 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

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.

Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Sriracha-Chilisauce

3/8 EL (6g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

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.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
 1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
 1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Salatdressing
 1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
 1/2 Herzen (250g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
 (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
14 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.