Ernährungsplan - 1200 Kalorien vegetarischer Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1

1231 kcal 92g Protein (30%) 50g Fett (37%) 80g Kohlenhydrate (26%) 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Mittagessen

360 kcal, 17g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 5g Fett

Veggie-Burger
1 Burger- 275 kcal

Linsen
87 kcal

Abendessen

405 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett

Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Sesam-Erdnuss-Zoodles
294 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 2

1221 kcal 99g Protein (32%) 48g Fett (35%) 71g Kohlenhydrate (23%) 28g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett

Gekochte Eier
1 Ei(s)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

390 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Linsensuppe
271 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 3

1221 kcal 99g Protein (33%) 50g Fett (37%) 79g Kohlenhydrate (26%) 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 Sandwich(es)- 370 kcal

Abendessen

440 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 31g Fett

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Einfacher Tofu
4 oz- 171 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 4

1182 kcal 98g Protein (33%) 42g Fett (32%) 82g Kohlenhydrate (28%) 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Ei- & Avocado-Salat
266 kcal

Abendessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 5

1196 kcal 90g Protein (30%) 20g Fett (15%) 142g Kohlenhydrate (47%) 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal

Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal

Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett

BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Couscous
100 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 6

1176 kcal 99g Protein (34%) 35g Fett (27%) 94g Kohlenhydrate (32%) 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Karottensticks
3 Karotte(n)- 81 kcal

Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal

Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Linsen
174 kcal

Cajun-Tofu
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 7

1189 kcal 92g Protein (31%) 58g Fett (44%) 56g Kohlenhydrate (19%) 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett

Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Mittagessen

425 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini
244 kcal

Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Linsen
174 kcal

Cajun-Tofu
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Einkaufsliste

Getränke

- [ ] Proteinpulver
  15 1/2 oz (440g)
- [ ] Wasser
  17 1/2 Tasse(n) (4148mL)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Vollmilch
  2 1/4 Tasse(n) (540mL)
- [ ] Ei(er)
  4 groß (200g)
- [ ] Butter
  1/4 Stange (24g)
- [ ] fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
  1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- [ ] Ziegenkäse
  1/2 oz (14g)

Andere

- [ ] Coleslaw-Mischung
  1/2 Tasse (45g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  1/3 Packung (≈155 g) (48g)
- [ ] Veggie-Burger-Patty
  1 Patty (71g)
- [ ] Pflanzliche Aufschnittscheiben
  12 Scheiben (125g)
- [ ] Vegetarische Chik'n-Tender
  8 Stücke (204g)
- [ ] Nährhefe
  4 EL (15g)
- [ ] Mandelmehl
  1 EL (7g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Erdnussbutter
  2 EL (32g)
- [ ] Sojasauce
  1 EL (15mL)
- [ ] Linsen, roh
  14 EL (168g)
- [ ] Hummus
  6 EL (90g)
- [ ] fester Tofu
  16 1/2 oz (468g)
- [ ] Kichererbsen, konserviert
  1/2 Dose(n) (224g)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Limettensaft
  1 1/2 EL (23mL)
- [ ] Avocados
  2 Avocado(s) (419g)
- [ ] Zitronensaft
  1 TL (5mL)
- [ ] Äpfel
  2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- [ ] Klementinen
  2 Frucht (148g)
- [ ] Erdbeeren
  2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

Backwaren

- [ ] Hamburgerbrötchen
  1 Brötchen (51g)
- [ ] Brot
  1/3 lbs (160g)
- [ ] Bagel
  1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Salz
  1/4 EL (5g)
- [ ] Oregano (getrocknet)
  1 Prise, Blätter (0g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  1/3 TL, gemahlen (1g)
- [ ] Basilikum, getrocknet
  1 Prise, Blätter (0g)
- [ ] Knoblauchpulver
  1/2 TL (2g)
- [ ] Cajun-Gewürz
  1 1/4 TL (3g)

Fette und Öle

- [ ] Olivenöl
  10 1/4 g (11mL)
- [ ] Öl
  5 TL (25mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Gemüsebrühe (servierbereit)
  2 Tasse(n) (mL)
- [ ] Barbecue-Soße
  4 EL (72g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Sesamsamen
  4 Prise (2g)
- [ ] Chiasamen
  4 Prise (2g)
- [ ] Mandelbutter
  2 EL (31g)
- [ ] Pekannüsse
  4 EL, Hälften (25g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Frühlingszwiebeln
  1 EL, in Scheiben (8g)
- [ ] Zucchini
  1 mittel (196g)
- [ ] Ketchup
  3 EL (51g)
- [ ] Gurke
  1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- [ ] Zerdrückte Tomaten (Dose)
  1/8 Dose (51g)
- [ ] Zwiebel
  1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (29g)
- [ ] Sellerie, roh
  1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)
- [ ] Karotten
  6 1/4 mittel (381g)
- [ ] frischer Spinat
  1/8 Tasse(n) (2g)
- [ ] Knoblauch
  1 1/4 Zehe(n) (4g)
- [ ] Tomaten
  1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
- [ ] Kale-Blätter
  1 Tasse, gehackt (40g)
- [ ] Blumenkohl
  1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Instant-Couscous, gewürzt
  1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Rezepte

Frühstück 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal 6g Protein 5g Fett 0g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Avocado

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (3mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (5mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal 6g Protein 7g Fett 27g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)
Butter
1/2 EL (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)
Butter
1 1/2 EL (21g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klementine

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal 6g Protein 10g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
1 EL (16g)
Mandelmehl
1/2 EL (4g)
Proteinpulver
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter
2 EL (31g)
Mandelmehl
1 EL (7g)
Proteinpulver
1 EL (6g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal 11g Protein 5g Fett 41g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 Burger

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ketchup
1 EL (17g)
Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

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

Linsen

87 kcal 6g Protein 0g Fett 13g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Wasser
1/2 Tasse(n) (119mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

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

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal 27g Protein 11g Fett 33g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
6 Scheiben (62g)
Hummus
3 EL (45g)
Gurke
4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
12 Scheiben (125g)
Hummus
6 EL (90g)
Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

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

Mittagessen 3

An Tag 4 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei- & Avocado-Salat

266 kcal 15g Protein 19g Fett 3g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Avocados
1/3 Avocado(s) (67g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Ei(er), hartgekocht und gekühlt
2 groß (100g)

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

Mittagessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal 2g Protein 0g Fett 12g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal 16g Protein 9g Fett 21g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)
Ketchup
1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
Ketchup
2 EL (34g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal 1g Protein 0g Fett 21g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal 8g Protein 15g Fett 14g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Brot
1 Scheibe (32g)
Ziegenkäse
1/2 oz (14g)
Butter
4 Prise (2g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.\r\nEine Seite jeder Brotscheibe buttern.\r\nDen Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.\r\nDie Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.\r\nDie Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.\r\nDas Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.\r\nNach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.\r\nServieren.

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.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal 6g Protein 6g Fett 9g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (180mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal 13g Protein 19g Fett 13g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Sojasauce
1 EL (15mL)
Sesamsamen
4 Prise (2g)
Frühlingszwiebeln
1 EL, in Scheiben (8g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Chiasamen
4 Prise (2g)
Zucchini, spiralisiert
1 mittel (196g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 essen

Linsensuppe

271 kcal 13g Protein 8g Fett 31g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Oregano (getrocknet)
1 Prise, Blätter (0g)
Linsen, roh
4 EL (48g)
Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/8 Dose (51g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (8mL)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)
Karotten, gewürfelt
1/4 mittel (15g)
frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten
1/8 Tasse(n) (2g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe(n) (1g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.\r\nLinsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal 2g Protein 9g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Olivenöl
3/8 TL (2mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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.

Abendessen 3

An Tag 3 essen

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal 2g Protein 9g Fett 3g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Olivenöl
3/8 TL (2mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

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.

Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal 9g Protein 14g Fett 2g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 4 oz

Öl
2 TL (10mL)
fester Tofu
4 oz (113g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 4

An Tag 4 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal 13g Protein 7g Fett 28g Kohlenhydrate 11g Ballaststoffe

Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 TL (3mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)
Kale-Blätter, gehackt
1 Tasse, gehackt (40g)

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.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal 12g Protein 4g Fett 16g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5

An Tag 5 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

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

Barbecue-Soße
4 EL (72g)
Salz
2 Prise (2g)
Nährhefe
4 EL (15g)
Blumenkohl
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

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.

Couscous

100 kcal 4g Protein 0g Fett 20g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Instant-Couscous, gewürzt
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Abendessen 6

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (237mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (474mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

Cajun-Tofu

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz
5 Prise (1g)
Öl
1 1/4 TL (6mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
6 1/4 oz (177g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)
Öl
2 1/2 TL (13mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
3/4 lbs (354g)

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.

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (474mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (3318mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.