

# Meal Plan - 1800-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

1807 kcal ● 119g Protein (26%) ● 58g Fett (29%) ● 173g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

### Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Belizischer Reis & Bohnen**  
362 kcal

### Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Chik'n-Stir-Fry**  
427 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
117 kcal

Day  
2

1807 kcal ● 119g Protein (26%) ● 58g Fett (29%) ● 173g Kohlenhydrate (38%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

## Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

585 kcal, 22g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal

## Abendessen

545 kcal, 37g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Chik'n-Stir-Fry

427 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal

Day  
3

1790 kcal ● 123g Protein (27%) ● 75g Fett (38%) ● 126g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

285 kcal, 17g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

### Snacks

225 kcal, 7g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Linsen**  
231 kcal

### Abendessen

540 kcal, 30g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

Day  
4

1785 kcal ● 126g Protein (28%) ● 65g Fett (33%) ● 137g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher- 131 kcal



**Karotten und Hummus**  
123 kcal

### Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
170 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Linsen**  
231 kcal

### Abendessen

540 kcal, 30g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

## Day 5

1813 kcal ● 131g Protein (29%) ● 66g Fett (33%) ● 138g Kohlenhydrate (30%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

255 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Karotten und Hummus**

123 kcal

### Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

170 kcal



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

540 kcal, 44g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée**

1 1/2 Würstchen- 541 kcal

### Abendessen

600 kcal, 24g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**

451 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

## Day 6

1769 kcal ● 159g Protein (36%) ● 37g Fett (19%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

285 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**

1 Becher- 131 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal



**Proteinshake (Milch)**

129 kcal

### Snacks

175 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal



**Klementine**

1 Klementine(n)- 39 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty- 254 kcal



**Linsen**

289 kcal

### Abendessen

600 kcal, 24g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**

451 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Day  
7

1775 kcal ● 170g Protein (38%) ● 44g Fett (22%) ● 149g Kohlenhydrate (34%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

285 kcal, 31g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

## Snacks

175 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

545 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Linsen

289 kcal

## Abendessen

605 kcal, 34g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange  
3 Stange (84g)
- ☐ Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/2 Tasse (140g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
4 1/2 mittel (272g)
- ☐ Paprika  
3 1/2 mittel (417g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (168g)
- ☐ frische Petersilie  
5/6 Bund (17g)
- ☐ Tomaten  
14 EL Cherrytomaten (130g)
- ☐ Rote Paprika  
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)
- ☐ Babykarotten  
24 mittel (240g)
- ☐ Ketchup  
1 1/2 EL (26g)

## Andere

- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1/2 lbs (213g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
2 TL (10g)
- ☐ vegane Wurst  
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
1 Tasse (128g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
21 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (107g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig  
1/2 EL (mL)
- ☐ Salz  
3 Prise (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren  
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Orange  
5 Orange (770g)
- ☐ Zitronensaft  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Klementinen  
2 Frucht (148g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
6 EL (mL)
- ☐ Mandeln  
2 oz (58g)

- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
6 Stücke (153g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
2 1/2 EL (mL)
  - ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose (672g)
  - ☐ Kidneybohnen  
1/2 Dose (224g)
  - ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)
  - ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (360g)
  - ☐ Hummus  
1/2 lbs (252g)
- 

## Fette und Ole

- ☐ Öl  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
2 1/4 EL (mL)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### Karotten und Hummus

123 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Babykarotten

12 mittel (120g)

#### Hummus

3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Babykarotten

24 mittel (240g)

#### Hummus

6 EL (90g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

### 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.

## Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Vollmilch**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Rote Paprika, gehackt**

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

**Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Kokosmilch (Dose)**

3 EL (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1/4 Dose (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rote Paprika, gehackt**

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

**Zwiebel, gehackt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Langkorn-Weißreis**

1/2 Tasse (93g)

**Wasser**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Kokosmilch (Dose)**

6 EL (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1/2 Dose (224g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**

1 lbs (454g)

**Öl**

2 2/3 EL (mL)

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.

### 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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 klein (53g)

**vegane Wurst**

1 1/2 Würstchen (150g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

1 Tasse (128g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Erdbeeren**  
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdbeeren**  
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Orange

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Paprika

1 mittel (119g)

#### Hummus

1/3 Tasse (81g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Paprika

2 mittel (238g)

#### Hummus

2/3 Tasse (162g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

### Orange

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

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

2 EL (35g)

#### **Kakaopulver**

1 TL (2g)

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver, Schokolade**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

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

4 EL (70g)

#### **Kakaopulver**

2 TL (4g)

#### **Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Karotten, in dünne Streifen geschnitten**

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

#### **Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**

3/4 mittel (89g)

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

1/4 lbs (106g)

#### **Sojasauce**

1 1/4 EL (mL)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Vollkornreis (brauner Reis)**

1/4 Tasse (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Karotten, in dünne Streifen geschnitten**

3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

#### **Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**

1 1/2 mittel (179g)

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

1/2 lbs (213g)

#### **Sojasauce**

2 1/2 EL (mL)

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

#### **Vollkornreis (brauner Reis)**

1/2 Tasse (107g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

1/8 klein (9g)

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

1/4 Dose (112g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

3/4 Stängel (1g)

#### **Apfelessig**

1/4 EL (mL)

#### **Balsamicoessig**

1/4 EL (mL)

#### **Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 klein (18g)

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

1/2 Dose (224g)

#### **frische Petersilie, gehackt**

1 1/2 Stängel (2g)

#### **Apfelessig**

1/2 EL (mL)

#### **Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

#### **Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe(n) (2g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

3 Prise (1g)

#### **Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

#### **Chiliflocken**

3 Prise (1g)

#### **Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (45g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Mandeln**

3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)

#### **Zitronensaft**

3/4 EL (mL)

#### **Linsen, roh**

3 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, gewürfelt**

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

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

#### **Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Chiliflocken**

1/4 EL (1g)

#### **Kale-Blätter**

2 1/4 Tasse, gehackt (90g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Mandeln**

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

#### **Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

#### **Linsen, roh**

6 EL (72g)

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.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

451 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frische Petersilie, gehackt

2 EL, gehackt (8g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

#### Sriracha-Chilisauce

1 TL (5g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/2 Dose (224g)

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frische Petersilie, gehackt

4 EL, gehackt (15g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 klein (70g)

#### Sriracha-Chilisauce

2 TL (10g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 Dose (448g)

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

#### Öl

2 TL (mL)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 Tender(s)

#### Ketchup

1 1/2 EL (26g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

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

---

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

### Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-