

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

Day 1

2127 kcal ● 141g Protein (27%) ● 72g Fett (31%) ● 188g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

Snacks

295 kcal, 9g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 Bagel(s)- 266 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

610 kcal, 34g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



Gemischter Salat

182 kcal

Abendessen

635 kcal, 32g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Caprese-Salat

249 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal

Day 2

2186 kcal ● 137g Protein (25%) ● 72g Fett (30%) ● 213g Kohlenhydrate (39%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal



Einfache Spiegeleier

2 Ei- 159 kcal

Snacks

295 kcal, 9g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 Bagel(s)- 266 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

685 kcal, 27g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rote-Linsen-Suppe

602 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

615 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tofu Piccata

353 kcal



Linsen

260 kcal

Day 3

2060 kcal ● 145g Protein (28%) ● 81g Fett (35%) ● 157g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

6 Mini-Muffin(s)- 336 kcal

Snacks

205 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Quesadilla-Snack

1 Quesadilla(s)- 205 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

685 kcal, 27g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rote-Linsen-Suppe

602 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

615 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tofu Piccata

353 kcal



Linsen

260 kcal

Day 4

2069 kcal ● 139g Protein (27%) ● 90g Fett (39%) ● 136g Kohlenhydrate (26%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

335 kcal, 26g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Ei & Käse Mini-Muffin

6 Mini-Muffin(s)- 336 kcal

Mittagessen

595 kcal, 24g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal

Snacks

205 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Quesadilla-Snack

1 Quesadilla(s)- 205 kcal

Abendessen

715 kcal, 31g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Curry-Kichererbsensalat

483 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5

2123 kcal ● 134g Protein (25%) ● 94g Fett (40%) ● 140g Kohlenhydrate (26%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Mittagessen

595 kcal, 24g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado

176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Abendessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika

2 Gefüllte Paprikahälften- 601 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2135 kcal ● 169g Protein (32%) ● 87g Fett (37%) ● 130g Kohlenhydrate (24%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado

176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

605 kcal, 59g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika

2 Gefüllte Paprikahälften- 601 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Day
7

2079 kcal ● 167g Protein (32%) ● 100g Fett (43%) ● 92g Kohlenhydrate (18%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

375 kcal, 23g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado

176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

605 kcal, 59g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

620 kcal, 28g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse- 367 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Butter
1/3 Tasse (78g)
- Ei(er)
11 1/2 mittel (511g)
- Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)
- Frischkäse
3 EL (44g)
- Cheddar
1 Tasse, geraspelt (120g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 Becher (193g)
- Käsestange
3 Stange (84g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

Backwaren

- Pfannkuchenmischung
1/2 Tasse (65g)
- Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)
- Weizentortillas
2 2/3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (132g)
- Brot
3 Scheibe (96g)

Süßwaren

- Sirup
1 EL (mL)

Fette und Öle

- Öl
1 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
3 1/2 TL (mL)
- Salatdressing
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl
2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (342g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
- gemahlener Koriander
1/2 EL (3g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
11 g (11g)
- Kapern
2 EL, abgetropft (17g)
- Salz
2 g (2g)
- Currypulver
1/4 EL (2g)
- Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (341g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
- vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- Hummus
9 1/2 EL (143g)
- rote Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- fester Tofu
14 oz (397g)
- Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

- Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
- Karotten
5 1/2 mittel (340g)
- Sellerie, roh
1/6 Bund (99g)
- rote Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- Gurke
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (257g)
- Römersalat
3/4 Herzen (375g)
- Kartoffeln
1 1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (320g)
- Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)
- Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- Paprika
2 groß (328g)
- Gefrorener Brokkoli
4 3/4 Tasse (432g)

Getränke

- Wasser
1 1/3 Gallon (mL)
- Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
2 fl oz (mL)
- Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke
2 TL (5g)
- Quinoa, ungekocht
1/2 Tasse (85g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
3 1/3 oz (94g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen - 215 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter, geschmolzen

1 TL (5g)

Pfannkuchermischung

4 EL (33g)

Sirup

1/2 EL (mL)

Ei(er)

1/8 mittel (6g)

Vollmilch

1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, geschmolzen

3/4 EL (11g)

Pfannkuchermischung

1/2 Tasse (65g)

Sirup

1 EL (mL)

Ei(er)

1/4 mittel (11g)

Vollmilch

1/3 Tasse(n) (mL)

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zusammen sieben. In die Mitte eine Mulde machen und Milch, Ei und geschmolzene Butter hineingeben; glatt rühren.
2. Eine leicht gefettete Grillplatte oder Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Teig auf die Platte geben, jeweils etwa 1/4 Tasse Teig pro Pfannkuchen. Auf beiden Seiten goldbraun backen und heiß servieren. Mit Sirup toppen.
3. Für Reste können Sie den Teig einfach im Kühlschrank aufbewahren.

Einfache Spiegeleier

2 Ei - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

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 3 und Tag 4 essen

Ei & Käse Mini-Muffin

6 Mini-Muffin(s) - 336 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar
1/4 Tasse, geraspelt (32g)
Wasser
1 EL (mL)
Ei(er)
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar
1/2 Tasse, geraspelt (64g)
Wasser
2 EL (mL)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihalt-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (113g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Hummus
2 EL (30g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten**

1/6 mittel ($\approx 6,4$ cm \emptyset) (21g)

**Karotten, geschält und geraspelt
oder in Scheiben geschnitten**

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder
gewürfelt**

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz ($\emptyset \approx 6,0$ cm) (68g)

Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Rote-Linsen-Suppe

602 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, gewürfelt

3/4 groß (54g)

Kartoffeln, gewürfelt

3/4 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")
(160g)

Öl

3/4 EL (mL)

gemahlener Koriander

1/4 EL (1g)

Tomatenmark

3/4 EL (12g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3/4 EL (5g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

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

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

rote Linsen, roh

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, gewürfelt

1 1/2 groß (108g)

Kartoffeln, gewürfelt

1 1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25")
(320g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

gemahlener Koriander

1/2 EL (3g)

Tomatenmark

1 1/2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 EL (9g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

rote Linsen, roh

3/4 Tasse (144g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel, Karotte, Knoblauch sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–7 Minuten garen, bis die Zwiebel weich ist.
3. Gemüsebrühe, Linsen, Kartoffel, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Koriander einrühren. Zum Kochen bringen, dann reduzieren und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kartoffeln zart sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Salatdressing

3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Salatdressing

2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
Salz
1/2 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
Salz
1 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.
-

Kleiner getoasteter Bagel mit Frischkäse

1 Bagel(s) - 266 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischkäse
1 1/2 EL (22g)
Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischkäse
3 EL (44g)
Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
 2. Frischkäse aufstreichen.
 3. Genießen.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Quesadilla-Snack

1 Quesadilla(s) - 205 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar

4 EL, geraspelt (28g)

Weizentortillas

1 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar

1/2 Tasse, geraspelt (57g)

Weizentortillas

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (60g)

1. Streue Käse auf eine Hälfte der Tortilla.
2. Falte die Tortilla zur Hälfte und erhitze sie 30–45 Sekunden in der Mikrowelle. Schneide sie in Dreiecke und serviere sie.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

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

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

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert
9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)
Balsamico-Vinaigrette
3 1/2 TL (mL)
frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
Gemischte Blattsalate
5/8 Packung (≈155 g) (90g)
Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
1 groß (72g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (220g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tofu Piccata

353 kcal ● 17g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1 EL (14g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Maisstärke

1 TL (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt

1/2 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, in dicke Streifen schneiden

1/2 lbs (198g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Nelke(n) (28g)

Kapern

1 EL, abgetropft (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (28g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Maisstärke

2 TL (5g)

Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt

1 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, in dicke Streifen schneiden

14 oz (397g)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten

1 Nelke(n) (57g)

Kapern

2 EL, abgetropft (17g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 2 Banane(n)

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Curry-Kichererbsensalat

483 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose (336g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 oz (43g)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (26g)

Currypulver

1/4 EL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Zitronensaft, geteilt

1 1/2 EL (mL)

1. Kichererbsen in eine große Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
 2. Griechischen Joghurt, Currypulver, Sellerie, Sonnenblumenkerne, nur die Hälfte des Zitronensafts und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
 3. Grüne Blätter auf einen Teller geben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
 4. Die Curry-Kichererbsen-Mischung zusammen mit den Blättern servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mit Chipotle, Linsen und Quinoa gefüllte Paprika

2 Gefüllte Paprikahälften - 601 kcal ● 29g Protein ● 20g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt & halbiert

1 groß (164g)

Öl

1/4 TL (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Chipotle-Gewürz

2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt & halbiert

2 groß (328g)

Öl

1/2 TL (mL)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Chipotle-Gewürz

4 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Quinoa, ungekocht

1/2 Tasse (85g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen. Die Schnittflächen der Paprika mit Öl einreiben. Die Paprika mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. 15–18 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind.
Inzwischen Linsen, Quinoa, Wasser, Kreuzkümmel und etwas Salz in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze geben. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, etwa 18–24 Minuten.
Chipotle-Pulver und griechischen Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren.
Die Linsen-Quinoa-Mischung in die gerösteten Paprika füllen. Mit Avocado und Chipotle-Crema toppen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Brokkoli mit Butter

2 3/4 Tasse - 367 kcal ● 8g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

Butter
2 3/4 EL (39g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 3/4 Tasse (250g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veggie-Burger-Patty

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



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Den Burger 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.