

Meal Plan - 2400 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

2369 kcal ● 181g Protein (31%) ● 81g Fett (31%) ● 183g Kohlenhydrate (31%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
213 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

740 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
211 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal

Day
2

2347 kcal ● 176g Protein (30%) ● 70g Fett (27%) ● 215g Kohlenhydrate (37%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

215 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Skillet Blumenkohl-Tots
213 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

740 kcal, 48g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
211 kcal



Veggie-Burger
2 Burger- 550 kcal

Day
3

2395 kcal ● 168g Protein (28%) ● 73g Fett (27%) ● 231g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

360 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
1 Becher- 155 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Naturjoghurt
1 1/4 Tasse- 193 kcal



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

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 30g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



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



Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches
1 Sandwich(s)- 343 kcal

Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
211 kcal



Veggie-Burger
2 Burger- 550 kcal

Day
4

2381 kcal ● 202g Protein (34%) ● 93g Fett (35%) ● 146g Kohlenhydrate (25%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)
387 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Naturjoghurt
1 1/4 Tasse- 193 kcal



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

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 30g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



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



Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches
1 Sandwich(s)- 343 kcal

Abendessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Pistazien
188 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
5

2353 kcal ● 190g Protein (32%) ● 90g Fett (34%) ● 147g Kohlenhydrate (25%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 48g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Milch)
387 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal

Mittagessen

690 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Senfge, zitronige Kichererbsensuppe
691 kcal

Abendessen

720 kcal, 44g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Pistazien
188 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

2340 kcal ● 155g Protein (26%) ● 84g Fett (32%) ● 193g Kohlenhydrate (33%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Einfache Rühreier
4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal

Mittagessen

690 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Senfge, zitronige Kichererbsensuppe
691 kcal

Abendessen

710 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

2355 kcal ● 162g Protein (27%) ● 103g Fett (39%) ● 165g Kohlenhydrate (28%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

385 kcal, 27g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Einfache Rühreier

4 Ei(er)- 318 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s)- 276 kcal

Mittagessen

705 kcal, 35g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal

Abendessen

710 kcal, 30g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Buttriger weißer Reis

121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
3 Becher (je ca. 150 g) (450g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 Tasse (606g)
- ☐ Butter
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Ei(er)
11 1/2 mittel (512g)
- ☐ Naturjoghurt (fettarm)
2 1/2 Tasse (613g)
- ☐ Vollmilch
8 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)
- ☐ rote Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Knoblauch
9 Zehe(n) (27g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (219g)
- ☐ Blumenkohl
2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet (256g)
- ☐ Paprika
1 klein (74g)
- ☐ frische Petersilie
10 Stängel (10g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ Sellerie, roh
3 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (147g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (422g)
- ☐ Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
- ☐ Lauch
2 Lauch (178g)

Fette und Öle

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
10 EL (mL)
- ☐ Pfirsich
10 mittel (Durchm. 2,67") (1500g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose (1867g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (293g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)

Getränke

☐ Olivenöl
3 EL (mL)

☐ Öl
1/4 lbs (mL)

☐ Mayonnaise
2 TL (mL)

☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

☐ Rotweinessig
1 EL (mL)

☐ getrockneter Dill
1 1/4 EL (4g)

☐ gemahlener Ingwer
2 Prise (1g)

☐ Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)

☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)

☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

☐ Salz
1/2 TL (4g)

☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)

☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)

☐ Paprika
1 EL (7g)

☐ Wasser
18 Tasse(n) (mL)

☐ Proteinpulver
20 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (636g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)

☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Frühstückscerealien

☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Getreide und Teigwaren

☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

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.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (Milch)

387 kcal ● 48g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfache Rühreier

4 Ei(er) - 318 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Öl
2 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s) - 469 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 klein (9g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1 TL (mL)

gemahlener Ingwer

1 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

frische Petersilie

5 Stängel (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

2 TL (mL)

gemahlener Ingwer

2 Prise (1g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

frische Petersilie

10 Stängel (10g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2/3 Tasse (186g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten rösten.
3. Geschnittene Zwiebeln und Paprika zum Backblech hinzufügen und weitere 15 Minuten rösten.
4. Nach dem Abkühlen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack bestreuen.
5. Wrap zusammenstellen: Griechischen Joghurt auf die Tortilla streichen, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Petersilie darauf geben. Servieren.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

1 Sandwich(s) - 343 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Sellerie, roh, gehackt

1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (13g)

Kichererbsen, konserviert

1/3 Dose (149g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

getrockneter Dill

1/3 TL (0g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Mayonnaise

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Kichererbsen, konserviert

2/3 Dose (299g)

Brot

4 Scheibe (128g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Mayonnaise

2 TL (mL)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Senfige, zitronige Kichererbsensuppe

691 kcal ● 28g Protein ● 24g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Lauch, in Scheiben geschnitten

1 Lauch (89g)

Kichererbsen, konserviert

1 Dose (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Zitronensaft

1/2 Tasse (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Öl

2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Lauch, in Scheiben geschnitten

2 Lauch (178g)

Kichererbsen, konserviert

2 Dose (896g)

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Knoblauch und etwas Salz hinzufügen. Umrühren und 5–7 Minuten kochen, bis alles weich ist.
 2. Brühe, Kichererbsen (inklusive Flüssigkeit) und italienische Gewürze einrühren. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 10 Minuten köcheln lassen.
 3. Etwa 1/4 der Mischung entnehmen und in einem Mixer glatt pürieren. Das Püree zurück in den Topf geben und umrühren.
 4. Brokkoli hinzufügen, abdecken und 10 Minuten garen. Herd ausschalten. Dijon und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Skillet Blumenkohl-Tots

213 kcal ● 10g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 TL (3g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

1 extra groß (56g)

Blumenkohl

1 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 TL (6g)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Ei(er)

2 extra groß (112g)

Blumenkohl

2 Tasse(n), zu Reis verarbeitet
(256g)

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Knoblauch anbraten, bis er weich und duftend ist.
2. Währenddessen in einer Schüssel den geriebenen Blumenkohl, das Ei und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Sobald der Knoblauch fertig ist, diesen in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Mit den Händen die Blumenkohlmischung zu nuggetgroßen Formen formen. Die Mischung hält anfangs vielleicht nicht gut zusammen, wird beim Braten jedoch fester.
4. Die Nuggets ins Öl geben und ein paar Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Wenden und weitere Minuten braten.
5. Mit etwas scharfer Sauce servieren.
6. Zum Aufbewahren: In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 1–2 Tage lagern. Vor dem Servieren vorsichtig in der Mikrowelle erwärmen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Naturjoghurt

1 1/4 Tasse - 193 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naturjoghurt (fettarm)

1 1/4 Tasse (306g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naturjoghurt (fettarm)

2 1/2 Tasse (613g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
 2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

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.

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose (224g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 EL (mL)

getrockneter Dill

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1/2 EL (2g)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3/4 Tasse (210g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

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.

Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

Ketchup

4 EL (68g)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Öl
1/2 EL (mL)

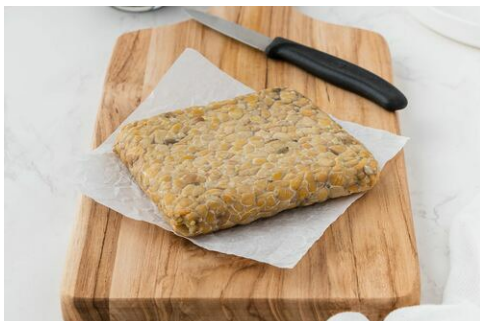
Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)
Öl
1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Butter

3/4 EL (11g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Thymian, frisch

2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Paprika

1 EL (7g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-