

Meal Plan - 2700 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

2676 kcal ● 198g Protein (30%) ● 96g Fett (32%) ● 208g Kohlenhydrate (31%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Snacks

410 kcal, 19g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brezeln

257 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 47g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

815 kcal, 52g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal

Day
2

2708 kcal ● 181g Protein (27%) ● 113g Fett (38%) ● 195g Kohlenhydrate (29%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Snacks

410 kcal, 19g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Brezeln

257 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Abendessen

815 kcal, 52g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal

Day
3

2693 kcal ● 179g Protein (27%) ● 124g Fett (41%) ● 178g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

395 kcal, 20g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter- 206 kcal

Snacks

290 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gurken mit Ranch-Dip

159 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

815 kcal, 30g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Abendessen

920 kcal, 53g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

Day
4

2673 kcal ● 178g Protein (27%) ● 119g Fett (40%) ● 170g Kohlenhydrate (25%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n)- 238 kcal



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Snacks

290 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gurken mit Ranch-Dip

159 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

850 kcal, 45g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 542 kcal



Caprese-Salat

249 kcal



Brokkoli

2 Tasse(n)- 58 kcal

Abendessen

795 kcal, 38g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Day
5

2687 kcal ● 184g Protein (27%) ● 83g Fett (28%) ● 252g Kohlenhydrate (37%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 19g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Avocado-Toast mit Ei](#)

1 Scheibe(n)- 238 kcal



[Toast mit Butter](#)

2 Scheibe(n)- 227 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Nektarine](#)

2 Nektarine(n)- 140 kcal



[Fruchtsaft](#)

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 53g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)

13 Tender(s)- 743 kcal



[Himbeeren](#)

1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

795 kcal, 38g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)

682 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Day
6

2681 kcal ● 185g Protein (28%) ● 84g Fett (28%) ● 264g Kohlenhydrate (39%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich
380 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

780 kcal, 53g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

800 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1 Sub(s)- 571 kcal

Day
7

2658 kcal ● 182g Protein (27%) ● 98g Fett (33%) ● 228g Kohlenhydrate (34%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich
380 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

375 kcal, 13g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

755 kcal, 50g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gebratener Grünkohl
242 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
513 kcal

Abendessen

800 kcal, 42g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1 Sub(s)- 571 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (228g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
1/4 lbs (99g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose (1120g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
10 Tasse(n) (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (560g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
1/3 lbs (132g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
5 Becher (je ca. 150 g) (750g)
- ☐ Frischer Mozzarella
5 3/4 oz (163g)
- ☐ Ei(er)
5 1/4 mittel (232g)
- ☐ Butter
4 TL (18g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)
- ☐ Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- ☐ Kakao-Nibs
3 TL (10g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5/8 Packung (≈155 g) (90g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
76 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren
6 oz (169g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Nektarine
6 mittel (≈6,4 cm Ø) (852g)
- ☐ Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1/2 oz (12g)
- ☐ Thymian, frisch
2 Prise (0g)
- ☐ Paprika
4 g (4g)

- ☐ Käse
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 1/4 oz (93g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
10 1/2 Zehe(n) (31g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (360g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (158g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Kale-Blätter
18 2/3 oz (530g)
- ☐ Ketchup
6 1/2 EL (111g)
- ☐ Paprika
1 klein (74g)
- ☐ grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)

- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ Salz
1/8 oz (1g)

Backwaren

- ☐ Brot
12 Scheibe (384g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 EL (21g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

40 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher griechischer Joghurt

1 Behälter - 206 kcal ● 17g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs

3 TL (10g)

Himbeeren

24 Himbeeren (46g)

Proteinpulver

3 EL (17g)

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

3 Becher (je ca. 150 g) (450g)

1. Griechischen Joghurt und Proteinpulver glatt verrühren. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakao-Nibs (optional) garnieren. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast mit Ei

1 Scheibe(n) - 238 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Ei nach Wunsch zubereiten.
2. Brot toasten.
3. Reife Avocado darauf verteilen und mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken.
4. Das Ei auf die Avocado legen. Servieren.

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 TL (18g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter auf das Brot streichen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

380 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
Brot, geröstet
2 Scheibe (64g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
Brot, geröstet
4 Scheibe (128g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

1. Brot nach Wunsch toasten und mit Erdnussbutter bestreichen.
So viele Bananenscheiben wie möglich darauflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Übrige Banane kann separat gegessen werden.

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 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 542 kcal ● 25g Protein ● 36g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Senf, gelb

2 Prise oder 1 Päckchen (1g)

Paprika

1 Prise (1g)

Brot

2 Scheibe (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Ei(er)

3 mittel (132g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

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.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

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

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

242 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Öl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Seitan, nach Hähnchenart
6 oz (170g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
3/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

257 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
2 1/3 oz (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
1/4 lbs (132g)

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 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gurken mit Ranch-Dip

159 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

1. Gurke in Scheiben schneiden und mit Ranch-Dip servieren.

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.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Honig
1 EL (21g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

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

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
6 mittel (≈6,4 cm Ø) (852g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
36 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Öl

1 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

3/4 lbs (340g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

Öl

2 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

3 EL (36g)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

6 Tasse (540g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

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



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 abgspült

1/2 Dose(n) (220g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen- & Grünkohluppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose (560g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

2 1/2 Dose (1120g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

10 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

5 Tasse, gehackt (200g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Zwiebel, grob gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Käse

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

Öl

1 EL (mL)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und 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.
-