

# Meal Plan - 2900 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

2906 kcal ● 199g Protein (27%) ● 102g Fett (31%) ● 253g Kohlenhydrate (35%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

435 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



#### Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s)- 322 kcal

### Mittagessen

935 kcal, 29g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



#### Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal



#### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s)- 382 kcal

### Snacks

330 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



#### Brezeln

110 kcal



#### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal



#### Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

### Abendessen

930 kcal, 45g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



#### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälfte(n)- 768 kcal



#### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
2

2848 kcal ● 187g Protein (26%) ● 78g Fett (25%) ● 305g Kohlenhydrate (43%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

435 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Toast mit Butter**

1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Banane & Hüttenkäse-Toast**

2 Toast(s)- 322 kcal

### Snacks

330 kcal, 38g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Brezeln**

110 kcal



**Double Chocolate Proteinshake**

137 kcal



**Käse-Stick**

1 Stück- 83 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

875 kcal, 28g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1 1/2 Tasse- 83 kcal



**Fladenbrot-Margherita-Pizza**

792 kcal

### Abendessen

935 kcal, 35g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**

554 kcal



**Weißer Reis**

1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Day  
3

2867 kcal ● 202g Protein (28%) ● 126g Fett (40%) ● 195g Kohlenhydrate (27%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

495 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Banane**

2 Banane(n)- 233 kcal



**Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip**

263 kcal

### Snacks

265 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Joghurt und Gurke**

264 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce**

564 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

363 kcal

### Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Caprese-Salat**

249 kcal



**Walnusskruste-Tofu**

659 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
4

2867 kcal ● 202g Protein (28%) ● 126g Fett (40%) ● 195g Kohlenhydrate (27%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

495 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip

263 kcal

### Snacks

265 kcal, 31g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Joghurt und Gurke

264 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 44g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal

### Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



Caprese-Salat

249 kcal



Walnusskruste-Tofu

659 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
5

2876 kcal ● 201g Protein (28%) ● 92g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal

### Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Kochbananen-Chips

188 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

### Mittagessen

965 kcal, 58g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Curry-Kichererbsensalat

966 kcal

### Abendessen

945 kcal, 51g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

2876 kcal ● 201g Protein (28%) ● 92g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (34%) ● 67g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal

### Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Kochbananen-Chips

188 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

965 kcal, 58g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Curry-Kichererbsensalat

966 kcal

### Abendessen

945 kcal, 51g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal

Day  
7

2903 kcal ● 191g Protein (26%) ● 138g Fett (43%) ● 181g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

410 kcal, 27g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal

### Snacks

280 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Kochbananen-Chips

188 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

1020 kcal, 69g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh- 868 kcal

### Abendessen

920 kcal, 30g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini  
4 groß (1292g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/2 Bund (262g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ Knoblauch  
11 Zehe(n) (33g)
- ☐ Tomaten  
8 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1073g)
- ☐ Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (778g)
- ☐ frische Petersilie  
1 1/6 Bund (23g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/4 klein (88g)
- ☐ frischer Spinat  
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (455g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse  
4 oz (113g)
- ☐ Butter  
1/4 Stange (30g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (226g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 1/3 Tasse (368g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ geriebener Mozzarella  
10 EL (54g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)  
3 Tasse (840g)
- ☐ Ei(er)  
12 3/4 mittel (562g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
9 1/2 oz (269g)
- ☐ Parmesan  
2 1/2 oz (70g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Romano-Käse  
1/4 EL (2g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)  
2 1/2 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 1/2 g (2g)
- ☐ Salz  
2 g (2g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (26g)
- ☐ Dijon-Senf  
2 EL (30g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)
- ☐ Currypulver  
1 EL (6g)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
2 oz (57g)
- ☐ Kochbananen-Chips  
1/4 lbs (106g)

## Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
3 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 Packung (≈155 g) (441g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
2 1/2 TL (13g)
- ☐ Nährhefe  
1 EL (4g)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)
- ☐ Gelee  
2 EL (42g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter  
5 oz (145g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
6 Dose (2763g)

- ☐ Pasta-Sauce  
1 Tasse (260g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 1/2 Tasse (270g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
21 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2/3 lbs (320g)
- ☐ Naan-Brot  
1 1/4 Stück(e) (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane  
5 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (634g)
- ☐ Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Zitronensaft  
4 fl oz (mL)
- ☐ Klementinen  
3 Frucht (222g)
- ☐ getrocknete Cranberries  
4 TL (13g)

- ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)
- ☐ Sojasauce  
2 TL (mL)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 3/4 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise  
4 EL (mL)
- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette  
4 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
3/4 Tasse, gehackt (87g)
  - ☐ Sonnenblumenkerne  
4 oz (115g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Butter

1 TL (5g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Butter

2 TL (9g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

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

### Banane & Hüttenkäse-Toast

2 Toast(s) - 322 kcal ● 23g Protein ● 4g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Banane, in Scheiben geschnitten

1 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (81g)

#### Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Banane, in Scheiben geschnitten

2 extra klein (weniger als ≈15,2 cm lang) (162g)

#### Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

#### MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

#### Brot

4 Scheibe (128g)

1. Brot toasten.
2. Toast mit Hüttenkäse und Bananenscheiben belegen.
3. Zimt darüberstreuen und servieren!



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Banane

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Zimt-French-Toast mit Joghurt-Dip

263 kcal ● 25g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

#### Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

#### Ei(er)

1 extra groß (56g)

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1 Tasse (280g)

#### Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

#### Ei(er)

2 extra groß (112g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen, bis es gut vermischt ist.
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das Brot im Ei wenden, bis es vollständig bedeckt und durchtränkt ist.
4. Das Brot in die Pfanne geben und auf jeder Seite etwa ein bis zwei Minuten goldbraun braten.
5. Brot herausnehmen, mit Zimt bestreuen und mit dem Joghurt als Dip servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

373 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 EL (2g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Parmesan**  
3 EL (15g)  
**frischer Spinat**  
3 Tasse(n) (90g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 EL (6g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (168g)  
**Parmesan**  
1/2 Tasse (45g)  
**frischer Spinat**  
9 Tasse(n) (270g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Ei(er)**  
9 groß (450g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

#### **Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

### Sellerie mit Erdnussbutter

436 kcal ● 15g Protein ● 33g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **Erdnussbutter**

4 EL (64g)

#### **Sellerie, roh**

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

#### **Gelee**

2 EL (42g)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

#### **Erdnussbutter**

1 EL (16g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Knoblauch, fein gewürfelt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

#### Tomaten, dünn geschnitten

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Balsamicoessig

2 EL (mL)

#### Olivenöl

2 EL (mL)

#### frischer Basilikum

7 1/2 Blätter (4g)

#### geriebener Mozzarella

10 EL (54g)

#### Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.\r\nDie Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.\r\nIm Ofen etwa 5 Minuten backen.\r\nAus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.\r\nFür weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.\r\nWährend das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.\r\nSobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frische Petersilie, gehackt

2 1/2 EL, gehackt (9g)

#### Zwiebel, gewürfelt

5/8 klein (44g)

#### Sriracha-Chilisauce

1 1/4 TL (6g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 1/2 EL (44g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

5/8 Dose (280g)

#### Langkorn-Weißreis

5 EL (58g)

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frische Petersilie, gehackt

5 EL, gehackt (19g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 1/4 klein (88g)

#### Sriracha-Chilisauce

2 1/2 TL (13g)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

5 EL (88g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/4 Dose (560g)

#### Langkorn-Weißreis

10 EL (116g)

#### Öl

2 1/2 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.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (205g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

#### frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (410g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

#### frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

#### Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

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



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Curry-Kichererbsensalat

966 kcal ● 58g Protein ● 32g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 1/2 Dose (672g)

**Gemischte Blattsalate**

3 oz (85g)

**Sonnenblumenkerne**

3 EL (36g)

**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**

3 Stiel, klein (12,5 cm) (51g)

**Currypulver**

1/2 EL (3g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

6 EL (105g)

**Zitronensaft, geteilt**

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

3 Dose (1344g)

**Gemischte Blattsalate**

6 oz (170g)

**Sonnenblumenkerne**

6 EL (72g)

**Sellerie, roh, in Scheiben geschnitten**

6 Stiel, klein (12,5 cm) (102g)

**Currypulver**

1 EL (6g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

3/4 Tasse (210g)

**Zitronensaft, geteilt**

6 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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



**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.

## Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh - 868 kcal ● 66g Protein ● 45g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Tempeh

**Nährhefe**

1 EL (4g)

**Sojasauce**

2 TL (mL)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Erdnussbutter**

4 EL (65g)

**Tempeh**

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**harte, gesalzene Brezeln**

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### 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.

## 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 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Joghurt und Gurke

264 kcal ● 31g Protein ● 5g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
1 Tasse (280g)  
**Gurke**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettarm, natur)**  
2 Tasse (560g)  
**Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und in Joghurt dippen.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Kochbananen-Chips

188 kcal ● 1g Protein ● 11g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kochbananen-Chips

1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Kochbananen-Chips

1/4 lbs (106g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

---

### 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.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

8 Zucchinihälfte(n) - 768 kcal ● 42g Protein ● 40g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 8 Zucchinihälfte(n)

#### **Zucchini**

4 groß (1292g)

#### **Ziegenkäse**

4 oz (113g)

#### **Pasta-Sauce**

1 Tasse (260g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis



#### **Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

3/4 Dose (336g)

**Teriyaki-Soße**

3 EL (mL)

**Öl**

1 TL (mL)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

### Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse gekochter Reis



**Langkorn-Weißreis**

9 1/3 EL (108g)

**Wasser**

1 1/6 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Caprese-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, halbiert

56 TL Cherrytomaten (174g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 1/3 EL (mL)

#### frischer Basilikum

9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)

#### Frischer Mozzarella

1/4 lbs (99g)

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

### Walnusskruste-Tofu

659 kcal ● 25g Protein ● 56g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

#### Mayonnaise

2 EL (mL)

#### Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

#### Dijon-Senf

1 EL (15g)

#### Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### fester Tofu, abgetropft

1 lbs (454g)

#### Mayonnaise

4 EL (mL)

#### Walnüsse

2/3 Tasse, gehackt (77g)

#### Dijon-Senf

2 EL (30g)

#### Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

#### Zitronensaft

2 TL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal ● 27g Protein ● 7g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

2 1/3 Stängel (2g)

#### **Tomaten, gehackt**

5/8 Roma-Tomate (47g)

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

5/8 Dose (261g)

#### **Gurke, gehackt**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)

#### **Zitronensaft**

1 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 TL (1g)

#### **Öl**

1/4 TL (mL)

#### **Instant-Couscous, gewürzt**

5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

4 2/3 Stängel (5g)

#### **Tomaten, gehackt**

1 1/6 Roma-Tomate (93g)

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

1 1/6 Dose (523g)

#### **Gurke, gehackt**

5/8 Gurke (ca. 21 cm) (176g)

#### **Zitronensaft**

1 3/4 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

#### **Instant-Couscous, gewürzt**

1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Cranberry-Spinat-Salat

190 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Romano-Käse, fein geraspelt**

1/4 EL (2g)

**Himbeer-Walnuss-Vinaigrette**

4 TL (mL)

**frischer Spinat**

1/4 Packung (ca. 170 g) (43g)

**Walnüsse**

4 TL, gehackt (10g)

**getrocknete Cranberries**

4 TL (13g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal ● 27g Protein ● 27g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Parmesan**

4 EL (25g)

**frischer Spinat**

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**ungekochte trockene Pasta**

4 oz (114g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 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.
-