

Meal Plan - 3200 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

3199 kcal ● 203g Protein (25%) ● 116g Fett (33%) ● 295g Kohlenhydrate (37%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Kochbananen-Chips
113 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 45g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Weißer Reis
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Abendessen

960 kcal, 41g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
779 kcal

Day
2

3199 kcal ● 203g Protein (25%) ● 116g Fett (33%) ● 295g Kohlenhydrate (37%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

455 kcal, 27g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin
3 Mini-Muffin(s)- 183 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Einfache Spiegeleier
2 Ei- 159 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Kochbananen-Chips
113 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 45g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Weißer Reis
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Abendessen

960 kcal, 41g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
779 kcal

Day
3

3162 kcal ● 206g Protein (26%) ● 109g Fett (31%) ● 286g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter](#)

1 Bagel(s)- 391 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Geröstete Kichererbsen](#)

1/2 Tasse- 276 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 29g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

203 kcal



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

2 Dose- 707 kcal

Abendessen

980 kcal, 76g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)

902 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal

Day
4

3162 kcal ● 206g Protein (26%) ● 109g Fett (31%) ● 286g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter](#)

1 Bagel(s)- 391 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Geröstete Kichererbsen](#)

1/2 Tasse- 276 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 29g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

203 kcal



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

2 Dose- 707 kcal

Abendessen

980 kcal, 76g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)

902 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal

Day
5

3222 kcal ● 206g Protein (26%) ● 100g Fett (28%) ● 324g Kohlenhydrate (40%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

515 kcal, 13g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s)- 391 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

430 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Mittagessen

970 kcal, 28g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s)- 763 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

975 kcal, 76g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal



Linsen

521 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

3176 kcal ● 202g Protein (25%) ● 97g Fett (28%) ● 296g Kohlenhydrate (37%) ● 79g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kefir
150 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

970 kcal, 50g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Abendessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



Kichererbsen- & Grünkohl Suppe
682 kcal

Day
7

3176 kcal ● 202g Protein (25%) ● 97g Fett (28%) ● 296g Kohlenhydrate (37%) ● 79g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 24g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin
203 kcal



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Snacks

400 kcal, 14g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kefir
150 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

970 kcal, 50g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Abendessen

995 kcal, 41g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
682 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (300g)
- ☐ Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (192g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 lbs (856g)
- ☐ Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Kale-Blätter
7 Tasse, gehackt (280g)
- ☐ Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
3 EL (42g)
- ☐ Ei(er)
11 groß (550g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Butter
3 EL (43g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 3/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen
5 mittel (890g)
- ☐ Ananas in Dosen
3 Tasse, Stücke (543g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
34 1/2 oz (978g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose (1120g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 Tasse (339g)
- ☐ Seitan
1 1/3 lbs (605g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, frisch
1/4 EL (1g)
- ☐ Paprika
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Salz
1 3/4 TL (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Balsamicoessig
2 TL (mL)

Snacks

- ☐ Kochbananen-Chips
1 1/2 oz (43g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
12 Tasse (360g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)

- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Geröstete Cashews
1 1/3 Tasse (183g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Mandeln
10 EL, ganz (89g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
18 fl oz (638g)
 - ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
4 Dose (≈540 g) (2132g)
 - ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
10 Tasse(n) (mL)
-

Backwaren

- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)
- ☐ Brot
4 Scheibe (128g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
4 EL (84g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ziegenkäse & Tomaten Mini-Ei-Muffin

3 Mini-Muffin(s) - 183 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (23g)

Ziegenkäse

1 1/2 EL (21g)

Ei(er)

1 1/2 groß (75g)

Wasser

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Ziegenkäse

3 EL (42g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Wasser

1 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre Ziegenkäse und Tomate unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaf-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.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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, Tag 4 und Tag 5 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1 Bagel(s) - 391 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 EL (14g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
3 EL (43g)
Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Birnen
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Ei(er)
2 groß (100g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (90g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Balsamicoessig
1 TL (mL)
Wasser
3 EL (mL)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Ei(er)
4 groß (200g)
Tomaten
1 Tasse, gehackt (180g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Balsamicoessig
2 TL (mL)
Wasser
6 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Weißer Reis

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)
Wasser
1 1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)
Wasser
2 1/3 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.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/3 lbs (149g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

Thymian, frisch

3 Prise (0g)

Paprika

3/4 EL (5g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Thymian, frisch

1/4 EL (1g)

Paprika

1 1/2 EL (10g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose(n) (659g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose - 707 kcal ● 25g Protein ● 34g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
4 Dose (≈540 g) (2132g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s) - 763 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

Ergibt 2 Sandwich(s)



Gelee

4 EL (84g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

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

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)



Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Salz
1/4 EL (5g)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)
Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
Salz
1/2 EL (9g)
Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kochbananen-Chips

113 kcal ● 0g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
1 1/2 oz (43g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse - 276 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

1 1/2 Tasse (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

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

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

779 kcal ● 32g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
3/4 EL (mL)
Barbecue-Soße
6 EL (105g)
Ananas in Dosen
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (209g)
Ananas in Dosen
3 Tasse, Stücke (543g)
fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)
Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

902 kcal ● 75g Protein ● 17g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten
1/2 lbs (227g)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
Teriyaki-Soße
1/4 Tasse (mL)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten
16 oz (454g)
Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/3 Packung (je ca. 285 g) (384g)
Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
Öl
4 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis 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 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

Zwiebel

2 2/3 EL, gehackt (27g)

Olivenöl

4 TL (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.

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-