

Meal Plan - 3400 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

3414 kcal ● 293g Protein (34%) ● 138g Fett (36%) ● 204g Kohlenhydrate (24%) ● 46g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Erdnussbutter-Englisches Muffin](#)
1 English Muffin- 344 kcal



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal

Snacks

385 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal



[Gekochte Eier](#)
1 Ei(s)- 69 kcal



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1050 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Süßkartoffelpüree](#)
366 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
685 kcal

Abendessen

1055 kcal, 90g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
2 1/2 Tomato(n)- 149 kcal



[Gebackener Tofu](#)
32 Unze(s)- 905 kcal

Day 2

3410 kcal ● 281g Protein (33%) ● 101g Fett (27%) ● 298g Kohlenhydrate (35%) ● 45g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Erdnussbutter-Englisches Muffin](#)
1 English Muffin- 344 kcal



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal

Snacks

385 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal



[Gekochte Eier](#)
1 Ei(s)- 69 kcal



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 42g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich](#)
2 Sandwich(es)- 648 kcal



[fettarmer Joghurt](#)
2 Becher- 362 kcal

Abendessen

1090 kcal, 104g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)
10 Unze Seitan- 743 kcal



[Linsen](#)
347 kcal

Day 3

3414 kcal ● 235g Protein (27%) ● 93g Fett (24%) ● 368g Kohlenhydrate (43%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

600 kcal, 40g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Erdnussbutter-Englisches Muffin](#)
1 English Muffin- 344 kcal



[Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein \(mit Wasser\)](#)
256 kcal

Snacks

450 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)
180 kcal



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 42g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich](#)
2 Sandwich(es)- 648 kcal



[fettarmer Joghurt](#)
2 Becher- 362 kcal

Abendessen

1030 kcal, 56g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
1 Tasse(n)- 249 kcal



[Spinat-Parmesan-Pasta](#)
548 kcal



[Brötchen](#)
3 Brötchen- 231 kcal

Day 4

3412 kcal ● 232g Protein (27%) ● 144g Fett (38%) ● 259g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

520 kcal, 34g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Kaffee Overnight Protein Oats](#)
337 kcal



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

450 kcal, 24g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
1 Becher- 131 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)
180 kcal



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 46g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



[Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl](#)
786 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
302 kcal

Abendessen

1030 kcal, 56g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)
1 Tasse(n)- 249 kcal



[Spinat-Parmesan-Pasta](#)
548 kcal



[Brötchen](#)
3 Brötchen- 231 kcal

Day 5

3459 kcal ● 273g Protein (32%) ● 103g Fett (27%) ● 302g Kohlenhydrate (35%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 34g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats
337 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
4 Dose- 988 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

1115 kcal, 51g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Milch
2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel
768 kcal

Day 6

3413 kcal ● 262g Protein (31%) ● 87g Fett (23%) ● 335g Kohlenhydrate (39%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts
2 Toast(s)- 411 kcal

Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeer-Granola-Parfait
382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1115 kcal, 86g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
4 Dose- 988 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brötchen
4 Brötchen- 308 kcal



Veggie-Burger mit Käse
2 Burger- 722 kcal

Day 7

3364 kcal ● 214g Protein (25%) ● 106g Fett (28%) ● 317g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

560 kcal, 31g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

2 Toast(s)- 411 kcal

Snacks

380 kcal, 29g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeer-Granola-Parfait

382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Schwarze-Bohnen-Quesadillas

1065 kcal

Abendessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brötchen

4 Brötchen- 308 kcal



Veggie-Burger mit Käse

2 Burger- 722 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
10 EL (160g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ Sojasauce
12 2/3 oz (mL)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (202g)
- ☐ fester Tofu
10 oz (284g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ schwarze Bohnen
5/8 Dose(n) (274g)

Backwaren

- ☐ English Muffins
3 Muffin(s) (171g)
- ☐ Brot
12 Scheibe(n) (384g)
- ☐ Brötchen
14 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (392g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Weizentortillas
2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Proteinpulver
23 Schöpfer (je ≈80 ml) (713g)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
6 EL (89g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
5 3/4 oz (162g)
- ☐ Granola
1 1/4 Tasse (113g)

Andere

- ☐ Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Teriyaki-Soße
5 EL (mL)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (293g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

Gemüse und Gemüseprodukte**Fette und Öle**

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
1 oz (24g)
- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Chiasamen
4 TL (19g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/4 Tasse (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
3 Tasse (678g)
- ☐ Parmesan
6 EL (38g)
- ☐ Butter
2 1/4 EL (32g)
- ☐ Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 1/2 Tasse (700g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
- ☐ Käse
5 EL, gerieben (35g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
18 oz (510g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 Prise (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 3/4 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)

Süßwaren

- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (617g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/3 oz (8g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (595g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
- ☐ Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (132g)
- ☐ frischer Spinat
1 Packung (ca. 285 g) (263g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)

- ☐ Ahornsirup
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Honig
4 EL (84g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
1 Tasse (123g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Brombeeren
1 1/4 Tasse (180g)
- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
8 Dose (≈540 g) (4208g)
 - ☐ Salsa
5 EL (81g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdnussbutter-Englisches Muffin

1 English Muffin - 344 kcal ● 11g Protein ● 17g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Erdnussbutter
2 EL (32g)
English Muffins
1 Muffin(s) (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
6 EL (96g)
English Muffins
3 Muffin(s) (171g)

1. Englisches Muffin quer aufschneiden und Erdnussbutter auf beide Hälften streichen.
2. (Optional: Für ein paar Minuten im Toasterofen rösten)
3. Servieren.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Gefrorene Beerenmischung
1 1/2 Tasse (204g)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kaffee Overnight Protein Oats

337 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Vollmilch
1/4 Tasse(n) (mL)
Ahornsirup
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kaffee, aufgebrüht
6 EL (89g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse (81g)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Ahornsirup
4 TL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Abdecken und die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Tomaten-Toasts

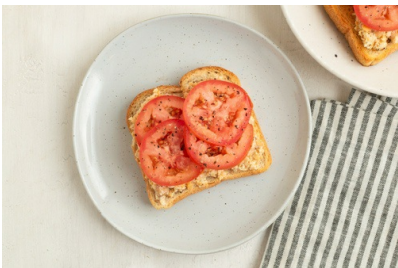
2 Toast(s) - 411 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/2 Dose (224g)
Tomaten
8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1 Dose (448g)
Tomaten
16 Scheibe(n), dünn/klein (240g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)



1. Brot toasten, falls gewünscht.\nKichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken, bis sie anfangen, cremig zu werden.\nGriechischen Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.\nDie Kichererbsenmischung auf das Brot streichen und mit Tomatenscheiben belegen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpüree

366 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 EL, gehackt (19g)

Zwiebel

4 EL, gehackt (40g)

Olivenöl

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Erdnussbutter- und Chia-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 648 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Chiasamen

2 TL (9g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Chiasamen

4 TL (19g)

Ahornsirup

4 TL (mL)

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Brot

8 Scheibe(n) (256g)

1. In einer kleinen Schüssel die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine marmeladenähnliche Konsistenz haben.
2. Chiasamen und Ahornsirup einrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten stehen lassen, damit die Chiasamen aufquellen.
3. Bei Bedarf die Brotscheiben toasten.
4. Erdnussbutter auf eine Brotscheibe streichen und die Himbeer-Chia-Marmelade auf die andere. Die Scheiben zusammendrücken, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Die Himbeer-Chia-Marmelade lässt sich im Voraus zubereiten und bis zu 5 Tage luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Sandwiches für beste Textur frisch zusammensetzen oder vorab zubereiten und fest eingewickelt bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
10 oz (284g)
Sesamsamen
2 TL (6g)
Öl
3 EL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 TL (4g)
Sojasauce
4 EL (mL)
gefrorener Blumenkohlreis
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)
Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

8 Dose (≈540 g) (4208g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

4 TL (28g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Schwarze-Bohnen-Quesadillas

1065 kcal ● 39g Protein ● 47g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Avocados, reif

5/8 Avocado(s) (126g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

5/8 Dose(n) (274g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Salsa, geteilt

5 EL (81g)

Weizentortillas

2 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (123g)

Käse

5 EL, gerieben (35g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

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.

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeer-Granola-Parfait

382 kcal ● 29g Protein ● 14g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Brombeeren, grob gehackt
6 2/3 EL (60g)
Granola
6 2/3 EL (38g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
13 1/3 EL (233g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt
1 1/4 Tasse (180g)
Granola
1 1/4 Tasse (113g)
Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
2 1/2 Tasse (700g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \r\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Tomaten
2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)
Öl
2 1/2 TL (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.

Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
extra fester Tofu
2 lbs (907g)
Sesamsamen
2 EL (18g)
Sojasauce
1 Tasse (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

10 Unze Seitan - 743 kcal ● 81g Protein ● 25g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 10 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

5 EL (mL)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Seitan

10 oz (284g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Honig

1 Tasse(n) - 249 kcal ● 28g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Honig

4 TL (28g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1 Tasse (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 2/3 EL (56g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

2 Tasse (452g)

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

Spinat-Parmesan-Pasta

548 kcal ● 20g Protein ● 20g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Parmesan

3 EL (19g)

frischer Spinat

3/8 Packung (ca. 285 g) (107g)

Butter

1 EL (16g)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

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

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Salz

3 Prise (2g)

Parmesan

6 EL (38g)

frischer Spinat

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

Butter

2 1/4 EL (32g)

ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

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.

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

2 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

768 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 99g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)
Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel, gewürfelt
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)
frischer Spinat
1 2/3 Tasse(n) (50g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (106g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brötchen

4 Brötchen - 308 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

8 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (224g)

1. Guten Appetit.

Veggie-Burger mit Käse

2 Burger - 722 kcal ● 32g Protein ● 24g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

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 Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

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.