

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

2479 kcal ● 179g Protein (29%) ● 105g Fett (38%) ● 159g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

330 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

515 kcal, 17g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Couscous
151 kcal



Gekochte Paprika
3/4 Paprika- 90 kcal



Veggie-Burger
1 Burger- 275 kcal

Abendessen

870 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Geröstete Tomaten
4 Tomate(n)- 238 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day
2

2374 kcal ● 178g Protein (30%) ● 72g Fett (27%) ● 211g Kohlenhydrate (36%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

330 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brezeln
165 kcal



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vollkornreis
2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal

Day
3

2556 kcal ● 196g Protein (31%) ● 64g Fett (23%) ● 269g Kohlenhydrate (42%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

765 kcal, 63g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mais
231 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

750 kcal, 38g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
664 kcal

Day 4

2488 kcal ● 182g Protein (29%) ● 84g Fett (30%) ● 212g Kohlenhydrate (34%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

340 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Reiswaffel

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

765 kcal, 63g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Mais

231 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal



Sojamilch

2 3/4 Tasse(n)- 233 kcal

Day 5

2492 kcal ● 158g Protein (25%) ● 78g Fett (28%) ● 243g Kohlenhydrate (39%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Reiswaffel

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

770 kcal, 38g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal

Abendessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal



Sojamilch

2 3/4 Tasse(n)- 233 kcal

Day
6

2460 kcal ● 170g Protein (28%) ● 105g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

300 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Erdbeeren
2 1/4 Tasse(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

755 kcal, 32g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Couscous
251 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal

Abendessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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

Day
7

2460 kcal ● 170g Protein (28%) ● 105g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

300 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Erdbeeren
2 1/4 Tasse(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

755 kcal, 32g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Couscous
251 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal

Abendessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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

Getränke

- Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- Proteinpulver
22 Schöpfer (je ≈80 ml) (682g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (900g)
- Paprika
3/4 groß (123g)
- Ketchup
1/4 Tasse (74g)
- Knoblauch
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- Zwiebel
7/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (96g)
- Gefrorene Maiskörner
3 1/3 Tasse (453g)
- Rote Paprika
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- Gurke
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)
- Sellerie, roh
1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

Fette und Öle

- Öl
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing
2 1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
1/2 lbs (227g)
- fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- Kidneybohnen
3/4 Dose (336g)

Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt
1 Schachtel (≈165 g) (178g)
- Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (42g)

Backwaren

- Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
1/2 lbs (235g)
- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- Salz
1 1/2 Prise (1g)
- Thymian, frisch
2 Prise (0g)
- Paprika
1/2 EL (3g)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
1 1/2 oz (43g)
- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
12 Kuchen (108g)
- kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Rosinen
3/4 Tasse, gepackt (124g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

Andere

Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (158g)

Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)

Sojamilch, ungesüßt
10 Tasse(n) (mL)

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren
7 1/2 Fleischbällchen (225g)

Zuckerschoten
1/6 Tasse (16g)

Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)

Veganer Ranch-Dressing
6 EL (mL)

Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)

Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Erdbeeren
4 1/2 Tasse, ganz (648g)

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung
3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 TL (mL)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
 2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
 3. Servieren und essen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Gekochte Paprika

3/4 Paprika - 90 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Paprika

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
3/4 groß (123g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
Ketchup
1 EL (17g)
Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



harte, gesalzene Brezeln

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 Kirschtomaten

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

1 2/3 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

3 1/3 Tasse (453g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Gurke, in Scheiben geschnitten

5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (102g)

Gemischte Blattsalate

5/6 Packung (≈155 g) (129g)

Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/6 Tasse (16g)

Tomaten

4 1/2 Kirschtomaten (77g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

würzige Reis-Mischung

3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Veganes Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pistazien

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
4 Kuchen (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
12 Kuchen (108g)

1. Guten Appetit.

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 3 Mahlzeiten:

Rosinen
3/4 Tasse, gepackt (124g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Erdbeeren

2 1/4 Tasse(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
2 1/4 Tasse, ganz (324g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
4 1/2 Tasse, ganz (648g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Kirschtomaten

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tomate(n)

Tomaten
4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)
Öl
4 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.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vollkornreis

2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht - 153 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (42g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

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 abgespült

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 3 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

664 kcal ● 31g Protein ● 11g Fett ● 100g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

3 Fleischbällchen (90g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rote Paprika, gehackt

1/6 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (22g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/4 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/8 Dose (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rote Paprika, gehackt

3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

3/4 Dose (336g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

Sojamilch

2 3/4 Tasse(n) - 233 kcal ● 19g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

2 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

5 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

5 TL (28g)

Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/4 Tasse (57g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 1/3 Stücke (340g)

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

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
-

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.
