

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

Day 1

2871 kcal ● 183g Protein (25%) ● 109g Fett (34%) ● 250g Kohlenhydrate (35%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal

Snacks

390 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pistazien
188 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1075 kcal, 46g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
885 kcal

Abendessen

605 kcal, 21g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Tofu Marsala
434 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Day 2

2894 kcal ● 232g Protein (32%) ● 81g Fett (25%) ● 248g Kohlenhydrate (34%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen- 241 kcal

Snacks

390 kcal, 17g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pistazien

188 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 49g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



Linsennudeln

673 kcal

Abendessen

855 kcal, 67g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

789 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day 3

2843 kcal ● 230g Protein (32%) ● 70g Fett (22%) ● 247g Kohlenhydrate (35%) ● 77g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

440 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Trauben

102 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado

176 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 49g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



Linsennudeln

673 kcal

Abendessen

855 kcal, 67g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

789 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day
4

2881 kcal ● 268g Protein (37%) ● 99g Fett (31%) ● 189g Kohlenhydrate (26%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

440 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Trauben
102 kcal



Avocado-Toast
2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado
176 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 57g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Knusprige chik'n-Tender
9 Tender(s)- 514 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal

Abendessen

890 kcal, 97g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal

Day
5

2872 kcal ● 210g Protein (29%) ● 93g Fett (29%) ● 230g Kohlenhydrate (32%) ● 69g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

440 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Trauben
102 kcal



Avocado-Toast
2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

325 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Avocado
176 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 57g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Knusprige chik'n-Tender
9 Tender(s)- 514 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal

Abendessen

880 kcal, 38g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gerösteter Rosenkohl
347 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal

Day
6

2927 kcal ● 186g Protein (25%) ● 119g Fett (37%) ● 232g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 16g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

345 kcal, 11g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Mittagessen

865 kcal, 52g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen
302 kcal



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Abendessen

830 kcal, 23g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

2927 kcal ● 186g Protein (25%) ● 119g Fett (37%) ● 232g Kohlenhydrate (32%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 16g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

345 kcal, 11g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Mittagessen

865 kcal, 52g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen
302 kcal



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Abendessen

830 kcal, 23g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)

Frühstückscerealien

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

Getränke

- Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)
- Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
26 Schöpfer (je ≈80 ml) (806g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)
- großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Fette und Öle

- Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- Öl
2 oz (mL)
- Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
11 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1434g)
- Knoblauch
3 Zehe(n) (9g)
- Schalotten
1/2 Schalotte (57g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
- Maisstärke
1 TL (3g)
- Seitan
26 oz (737g)
- Langkorn-Weißreis
9 1/4 EL (108g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (672g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
5 oz (142g)
- Erdnussbutter
4 EL (64g)
- Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)

Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- Salz
1 TL (5g)
- Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- Avocados
3 Avocado(s) (603g)
- Trauben
5 1/4 Tasse (483g)

Backwaren

- Pilze
5 oz (141g)
- Kartoffeln
5 oz (142g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/6 Packung (je ca. 285 g) (336g)
- Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Ketchup
1/4 Tasse (77g)
- Rosenkohl
3/4 lbs (340g)
- Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)

- Brot
2/3 lbs (320g)
- Bagel
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
4 1/2 Packung (≈155 g) (715g)
 - Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
 - Vegane Butter
2 1/2 EL (35g)
 - Teriyaki-Soße
1/2 lbs (mL)
 - Linsenpasta
2/3 lbs (302g)
 - Vegetarische Chik'n-Tender
18 Stücke (459g)
 - Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
 - Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
 - Proteinriegel (20 g Protein)
4 Riegel (200g)
 - gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Trauben
5 1/4 Tasse (483g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
2 Scheibe (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Brot
6 Scheibe (192g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s) - 286 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter
3/4 EL (11g)
Bagel
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)
Bagel
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
Salatdressing
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten
1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)
Sellerie, roh, gehackt
2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)
Salatdressing
4 EL (mL)

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

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsennudeln
1/3 lbs (151g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsennudeln
2/3 lbs (302g)
Pasta-Sauce
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Knusprige chik'n-Tender

9 Tender(s) - 514 kcal ● 36g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 1/4 EL (38g)

Vegetarische Chik'n-Tender

9 Stücke (230g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/4 Tasse (77g)

Vegetarische Chik'n-Tender

18 Stücke (459g)

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

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Salatdressing

3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Salatdressing

2 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

302 kcal ● 10g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)

4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

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

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tofu Marsala

434 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

Schalotten, fein gehackt

1/2 Schalotte (57g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

2 1/2 oz (71g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Gemüsebrühe (servierbereit), heiß

1/2 Tasse(n) (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

1 TL (3g)

Vegane Butter

1 EL (14g)

Kartoffeln, geschält und geviertelt

5 oz (142g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

789 kcal ● 65g Protein ● 15g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten
7 oz (198g)
Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (54g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
5/8 Packung (je ca. 285 g) (168g)
Teriyaki-Soße
3 EL (mL)
Öl
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten
14 oz (397g)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/6 Packung (je ca. 285 g) (336g)
Teriyaki-Soße
6 1/4 EL (mL)
Öl
3 1/2 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

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Seitan

3/4 lbs (340g)

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.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gerösteter Rosenkohl

347 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

Rosenkohl

3/4 lbs (340g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

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 mikrowelleneignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose (224g)
Öl
1/2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 Tasse, gehackt (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose (448g)
Öl
1 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter, gehackt
2 Tasse, gehackt (80g)

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 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

