

Meal Plan - 1700 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

1725 kcal ● 111g Protein (26%) ● 84g Fett (44%) ● 101g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal

Day 2

1725 kcal ● 111g Protein (26%) ● 84g Fett (44%) ● 101g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren
2/3 Tasse- 48 kcal



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

500 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 271 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
480 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal

Day 3

1670 kcal ● 127g Protein (30%) ● 74g Fett (40%) ● 91g Kohlenhydrate (22%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Mittagessen

490 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
1/2 Sub(s)- 234 kcal



Griechischer Gurken-Feta-Salat
182 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
44 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

485 kcal, 40g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gebackene Pommes
193 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Day 4

1741 kcal ● 128g Protein (29%) ● 71g Fett (37%) ● 112g Kohlenhydrate (26%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Snacks

210 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
44 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

560 kcal, 26g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Käse-Tortellini
300 kcal

Abendessen

485 kcal, 40g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gebackene Pommes
193 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Day 5

1676 kcal ● 110g Protein (26%) ● 73g Fett (39%) ● 110g Kohlenhydrate (26%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel
320 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken
193 kcal

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal

Abendessen

460 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
116 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day
6

1695 kcal ● 117g Protein (28%) ● 48g Fett (25%) ● 164g Kohlenhydrate (39%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken
193 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Marokkanischer Kichererbsen-Wrap
1 Wrap(s)- 469 kcal

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
273 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Day
7

1698 kcal ● 107g Protein (25%) ● 64g Fett (34%) ● 145g Kohlenhydrate (34%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

275 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 196 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

195 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Frühstücksflocken
193 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

545 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl
427 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
273 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ Paprika
1 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL (0g)
- ☐ Salz
2 1/4 g (2g)
- ☐ Dillkraut, frisch
3/4 EL, gehackt (1g)
- ☐ Rotweinessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ gemahlener Ingwer
2 Prise (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (175g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 lbs (210g)
- ☐ Kartoffeln
1 1/4 lbs (553g)
- ☐ Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)
- ☐ Paprika
1 1/3 groß (221g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ frische Petersilie
17 Stängel (17g)
- ☐ Tomaten
1/2 Roma-Tomate (40g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1 klein (58g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Himbeeren
3 1/3 Tasse (410g)
- ☐ Trauben
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
11 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 1/4 TL (5g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
2 Fleischbällchen (60g)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
- ☐ Sub-Brötchen
1/2 Brötchen (43g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
2 Behälter (300g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)
- ☐ Hummus
1/3 Tasse (81g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose (896g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)

- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Zucchini
1/2 groß (162g)

Fette und Öle

- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
16 1/2 mittel (732g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (32g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Feta
3 EL, zerbröselt (28g)
- ☐ Vollmilch
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2/3 Tasse (186g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (145g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ gefrorene Käsetortellini
4 oz (113g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
3 Portion (90g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)
- ☐ Walnüsse
2 3/4 EL, ohne Schale (17g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochtes Ei und Avocado-Schüssel

320 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Salz
1 Prise (0g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Paprika
1 EL, gewürfelt (9g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Salz
3 Prise (1g)
Ei(er)
6 groß (300g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Paprika
3 EL, gewürfelt (28g)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)

1. Die Eier in einen kleinen Topf legen und mit Wasser bedecken.
Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, den Topf abdecken und die Hitze ausschalten. Die Eier 8–10 Minuten ruhen lassen.
Während die Eier kochen, Paprika, Zwiebel und Avocado schneiden.
Die Eier für ein paar Minuten in ein Eisbad geben.
Die Eier schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Eier mit allen anderen Zutaten kombinieren und umrühren.
Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1/2 EL (7g)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 TL (mL)
Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 271 kcal ● 13g Protein ● 18g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb
1 Prise oder 1 Päckchen (1g)
Paprika
1/2 Prise (0g)
Brot
1 Scheibe (32g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Zwiebel, gehackt
1/8 klein (9g)
Mayonnaise
1 EL (mL)
Ei(er)
1 1/2 mittel (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
Paprika
1 Prise (1g)
Brot
2 Scheibe (64g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Zwiebel, gehackt
1/4 klein (18g)
Mayonnaise
2 EL (mL)
Ei(er)
3 mittel (132g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Griechischer Gurken-Feta-Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Dillkraut, frisch

3/4 EL, gehackt (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Oliveöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1 1/2 EL (mL)

Feta

3 EL, zerbröselt (28g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Tortellini

300 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



gefrorene Käsetortellini

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

1. Tortellini nach den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Sauce servieren und genießen.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s) - 469 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 klein (9g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1 TL (mL)

gemahlener Ingwer

1 Prise (0g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

frische Petersilie

5 Stängel (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)

(49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

2 TL (mL)

gemahlener Ingwer

2 Prise (1g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

frische Petersilie

10 Stängel (10g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2/3 Tasse (186g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)

(98g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten rösten.
3. Geschnittene Zwiebeln und Paprika zum Backblech hinzufügen und weitere 15 Minuten rösten.
4. Nach dem Abkühlen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack bestreuen.
5. Wrap zusammenstellen: Griechischen Joghurt auf die Tortilla streichen, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Petersilie darauf geben. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

427 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/2 Dose (224g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (162g)

frische Petersilie, gehackt

5 Stängel (5g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)



Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Toast mit Butter

2 Scheibe(n) - 227 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
2 TL (9g)
Brot
2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
4 TL (18g)
Brot
4 Scheibe (128g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

44 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
3/4 Tasse (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1/2 mittel (60g)

Hummus

2 1/2 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

1 mittel (119g)

Hummus

1/3 Tasse (81g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücksflocken

193 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

3 Portion (90g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Suchen Sie einfach ein Frühstücksgetreide, das eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien hat. Realistisch gesehen können Sie jedes Frühstücksgetreide auswählen und einfach die Portionsgröße anpassen, damit sie in diesen Bereich fällt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung aufweisen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Öl

2 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Würstchen (200g)

Italienische Gewürzmischung

1 TL (4g)

Öl

4 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

2 Tasse, gehackt (182g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

2 2/3 EL (32g)

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 Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
1 Stängel (1g)
Tomaten, gehackt
1/4 Roma-Tomate (20g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1/4 Dose (112g)
Gurke, gehackt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Zitronensaft
3/8 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Öl
1/8 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
2 Stängel (2g)
Tomaten, gehackt
1/2 Roma-Tomate (40g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1/2 Dose (224g)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Öl
1/4 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

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

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,
aromatisiert**
2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
