

Meal Plan - 2600 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

2590 kcal ● 164g Protein (25%) ● 90g Fett (31%) ● 234g Kohlenhydrate (36%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Karotten und Hummus
287 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Snacks

300 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

815 kcal, 35g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



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



Hummus-Cheesesteak-Sub
1 Sub(s)- 554 kcal

Abendessen

805 kcal, 40g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Linsen
289 kcal



Käse-Tortellini
450 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
2

2556 kcal ● 174g Protein (27%) ● 113g Fett (40%) ● 157g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Karotten und Hummus
287 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Snacks

300 kcal, 15g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse
235 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

800 kcal, 32g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal

Abendessen

785 kcal, 53g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Seitan-Salat
539 kcal

Day
3

2604 kcal ● 172g Protein (26%) ● 118g Fett (41%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 14g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Karotten und Hummus
287 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Snacks

350 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pistazien
188 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen
1 Pfirsich- 162 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

800 kcal, 32g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
573 kcal

Abendessen

785 kcal, 53g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Seitan-Salat
539 kcal

Day
4

2553 kcal ● 189g Protein (30%) ● 127g Fett (45%) ● 121g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 41g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal

Snacks

350 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pistazien

188 kcal



Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich- 162 kcal

Mittagessen

765 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal

Abendessen

785 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
5

2616 kcal ● 196g Protein (30%) ● 76g Fett (26%) ● 233g Kohlenhydrate (36%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 41g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Double Chocolate Proteinshake

137 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter

2 Scheibe(n)- 227 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Linsen

289 kcal



Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal

Abendessen

785 kcal, 39g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

2623 kcal ● 174g Protein (27%) ● 75g Fett (26%) ● 268g Kohlenhydrate (41%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa
366 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Linsen
289 kcal



Veggie-Burger
2 Burger- 550 kcal

Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
564 kcal

Day
7

2593 kcal ● 186g Protein (29%) ● 81g Fett (28%) ● 235g Kohlenhydrate (36%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 22g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa
366 kcal

Snacks

340 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Toast mit Butter
2 Scheibe(n)- 227 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

810 kcal, 53g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap
1 Wrap(s)- 472 kcal



Pfirsich
3 Pfirsich- 198 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

805 kcal, 37g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
564 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Babykarotten
84 mittel (840g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Paprika
1 groß (156g)
- ☐ Zwiebel
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (273g)
- ☐ Knoblauch
5 Zehe(n) (15g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (803g)
- ☐ frischer Spinat
6 1/2 Tasse(n) (195g)
- ☐ Kale-Blätter
1 2/3 Bund (284g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ frische Petersilie
5 EL, gehackt (19g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
13 1/4 oz (377g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/4 Dose (1008g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
6 oz (169g)
- ☐ Vollmilch
7 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Scheibenkäse
3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
11 mittel (Durchm. 2,67") (1635g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (486g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Zitrone
1 2/3 klein (97g)

Andere

- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 3/4 Packung (≈155 g) (428g)
- ☐ Nährhefe
5 TL (6g)
- ☐ Kichererbsennudeln
4 oz (113g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
2 1/2 TL (13g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
13 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ Butter
1/2 Stange (55g)
- ☐ Ei(er)
9 1/2 mittel (424g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/2 Tasse (158g)
- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ Käse
4 EL, geraspelt (28g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)
- ☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
3 1/2 g (3g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

- ☐ gefrorene Käsetortellini
6 oz (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Salsa
2 EL (36g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
10 EL (116g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
2 TL (4g)

Backwaren

- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)
 - ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
 - ☐ Weizentortillas
3 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (145g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Karotten und Hummus

287 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten

28 mittel (280g)

Hummus

1/2 Tasse (105g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Babykarotten

84 mittel (840g)

Hummus

1 1/3 Tasse (315g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)

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.

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.

Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
4 EL (70g)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücks-Burrito mit Spinat & Salsa

366 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa
1 EL (18g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Käse
2 EL, geraspelt (14g)
Weizentortillas
1 Tortilla (48g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Ei(er)
2 extra groß (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa
2 EL (36g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Käse
4 EL, geraspelt (28g)
Weizentortillas
2 Tortilla (96g)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Ei(er)
4 extra groß (224g)

1. Eier leicht verquirlen.
2. Eine Pfanne mit Kochspray einfetten und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Wenn die Pfanne heiß ist, Eier und Spinat hinzufügen.
4. Beim Kochen etwa 2 Minuten rühren, bis der Spinat welk ist und die Eier gestockt sind.
5. Vom Herd nehmen und Salsa, Salz und Pfeffer unterrühren.
6. Tortilla etwa 10 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, damit sie weich und geschmeidig wird.
7. Käse in die Mitte der Tortilla legen und die Eimischung darauf geben.
8. Die Seiten der Tortilla einklappen und von unten fest aufrollen, so dass ein Burrito entsteht.
9. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 554 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sub(s)



Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

Sub-Brötchen, gespalten

1 Brötchen (85g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1/2 groß (75g)

Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Hummus

4 EL (62g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Öl

1 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

573 kcal ● 27g Protein ● 21g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose (224g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1 Dose (448g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Butter

1 EL (14g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Kichererbsennudeln

4 oz (113g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 22g Protein ● 33g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Butter

1 EL (14g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
 2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
 3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
 4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
 5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden.
Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Pfirsich

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Protein-Griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

235 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Ziegenkäse

2 oz (57g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Ziegenkäse

4 oz (113g)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Pfirsich- und Ziegenkäse-Häppchen

1 Pfirsich - 162 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (0g)

Ziegenkäse

2 EL (28g)

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (1g)

Ziegenkäse

4 EL (56g)

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (285g)

1. Pfirsich der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Ziegenkäse und eine Prise Salz (Meersalz bevorzugt, aber jede Sorte geht) zwischen zwei Pfirsichstreifen geben, sodass ein Sandwich entsteht. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

Butter

2 EL (27g)

Brot

6 Scheibe (192g)

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

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

6 2/3 EL (80g)

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.

Käse-Tortellini

450 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



gefrorene Käsetortellini

6 oz (170g)

Pasta-Sauce

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

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

539 kcal ● 40g Protein ● 27g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Tomaten, halbiert

9 Kirschtomaten (153g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/4 lbs (128g)

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Tomaten, halbiert

18 Kirschtomaten (306g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (255g)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
5/6 klein (48g)
Avocados, gehackt
5/6 Avocado(s) (168g)
Kale-Blätter, gehackt
5/6 Bund (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
1 2/3 klein (97g)
Avocados, gehackt
1 2/3 Avocado(s) (335g)
Kale-Blätter, gehackt
1 2/3 Bund (284g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in Scheiben geschnitten
3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
2 oz (57g)
frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (273g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

564 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
2 1/2 EL, gehackt (9g)
Zwiebel, gewürfelt
5/8 klein (44g)
Sriracha-Chilisauce
1 1/4 TL (6g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/2 EL (44g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
5/8 Dose (280g)
Langkorn-Weißreis
5 EL (58g)
Öl
1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
5 EL, gehackt (19g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/4 klein (88g)
Sriracha-Chilisauce
2 1/2 TL (13g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 1/4 Dose (560g)
Langkorn-Weißreis
10 EL (116g)
Öl
2 1/2 TL (mL)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-