

Meal Plan - 3000-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

3008 kcal ● 197g Protein (26%) ● 127g Fett (38%) ● 231g Kohlenhydrate (31%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 36g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
1 Sandwich(s)- 557 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal

Abendessen

965 kcal, 48g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pfirsich
4 Pfirsich- 264 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

Day
2

2988 kcal ● 202g Protein (27%) ● 80g Fett (24%) ● 324g Kohlenhydrate (43%) ● 43g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Großer Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 176 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



[Einfache Spiegeleier](#)

1 Ei- 80 kcal

Snacks

310 kcal, 25g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[fettarmer griechischer Joghurt](#)

2 Becher- 310 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

920 kcal, 41g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Banane](#)

3 Banane(n)- 350 kcal



[Seitan Philly Cheesesteak](#)

1 Sub(s)- 571 kcal

Abendessen

965 kcal, 48g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Pfirsich](#)

4 Pfirsich- 264 kcal



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

Day
3

2994 kcal ● 189g Protein (25%) ● 92g Fett (28%) ● 288g Kohlenhydrate (39%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

475 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Snacks

385 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Gefrorener Joghurt

114 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen

347 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

925 kcal, 35g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hummus-Cheesesteak-Sub

1 1/2 Sub(s)- 831 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal

Day
4

2981 kcal ● 197g Protein (26%) ● 82g Fett (25%) ● 299g Kohlenhydrate (40%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

475 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal

Snacks

385 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Gefrorener Joghurt

114 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

880 kcal, 52g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen

347 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

910 kcal, 43g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal

Day
5

2948 kcal ● 211g Protein (29%) ● 116g Fett (35%) ● 219g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei
4 Ei(er)- 396 kcal



Karottensticks
4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 48g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

910 kcal, 43g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal

Day
6

2961 kcal ● 200g Protein (27%) ● 146g Fett (44%) ● 179g Kohlenhydrate (24%) ● 32g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 48g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

925 kcal, 31g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal

Day
7

2970 kcal ● 188g Protein (25%) ● 127g Fett (38%) ● 212g Kohlenhydrate (28%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

505 kcal, 29g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei

4 Ei(er)- 396 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

365 kcal, 19g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

850 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal



Linsen-Chili

653 kcal

Abendessen

925 kcal, 31g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

Fette und Öle

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

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
14 groß (700g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Käse
1/3 lbs (155g)
- ☐ Scheibenkäse
1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)
- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Getränke

- ☐ Wasser
26 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Obst und Fruchtsäfte

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (252g)
- ☐ Paprika
1 1/3 groß (216g)
- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (291g)
- ☐ Knoblauch
11 1/2 Zehe(n) (35g)
- ☐ Karotten
16 mittel (976g)
- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (91g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Bund (170g)
- ☐ Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)
- ☐ Römervalat
1 Herzen (500g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
3/4 Tasse (180g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Naan-Brot
2 1/2 Stück(e) (225g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (152g)
- ☐ Hummus
6 EL (92g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (264g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Pfirsich
10 mittel (Durchm. 2,67") (1500g)
- ☐ Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
- ☐ Brombeeren
1 Tasse (144g)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Nährhefe
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Sub-Brötchen
5 1/2 Brötchen (468g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Packung (≈155 g) (193g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
21 1/3 Stücke (544g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Pesto
1/2 Tasse (112g)
- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Pizzasauce
10 EL (158g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)

- ☐ Seitan
3 oz (85g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)
- ☐ getrockneter Bulgur
6 EL (53g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)
- ☐ Paprika
1 EL (7g)
- ☐ frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Chilipulver
3/4 EL (6g)

Süßwaren

- ☐ Gefrorener Joghurt
1 Tasse (174g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Pesto-Rührei

4 Ei(er) - 396 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

2 EL (32g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto

6 EL (96g)

Ei(er)

12 groß (600g)

1. In einer kleinen Schüssel Eier und Pesto verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Servieren.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

4 mittel (244g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

12 mittel (732g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 Sandwich(s) - 557 kcal ● 22g Protein ● 38g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(s)

Butter, weich

1 EL (14g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Käse

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

Pesto

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan Philly Cheesesteak

1 Sub(s) - 571 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 Sub(s)



Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

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

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1 Tasse (192g)

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.

BBQ Blumenkohl-Wings

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

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

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Salz

1 TL (6g)

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

Vegetarische Chik'n-Tender

21 1/3 Stücke (544g)

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

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergießen.

Linsen-Chili

653 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

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

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

3/4 Tasse (180g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

6 EL (53g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

3/4 EL (6g)

Linsen, roh

6 EL (72g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Gefrorener Joghurt

114 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Joghurt

1/2 Tasse (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Joghurt

1 Tasse (174g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pfirsich

4 Pfirsich - 264 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Hummus-Cheesesteak-Sub

1 1/2 Sub(s) - 831 kcal ● 33g Protein ● 33g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

Sub-Brötchen, gespalten

1 1/2 Brötchen (128g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

3/4 groß (113g)

Scheibenkäse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Hummus

6 EL (92g)

Chiliflocken

1/4 EL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Öl

1/2 EL (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.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Paprika

1 EL (7g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

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 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

frischer Basilikum

2 2/3 EL Blätter, ganz (4g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Frischer Mozzarella

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Frischer Mozzarella

2 oz (57g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

782 kcal ● 23g Protein ● 45g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Käse

5 EL, gerieben (35g)

Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Pizzasauce

5 EL (79g)

Brokkoli

10 EL, gehackt (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Käse

10 EL, gerieben (71g)

Naan-Brot

2 1/2 Stück(e) (225g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Salz

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Pizzasauce

10 EL (158g)

Brokkoli

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

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.
-