

Ernährungsplan - 3500 Kalorien vegetarischer Ernährungsplan



[Einkaufsliste](#) [Tag 1](#) [Tag 2](#) [Tag 3](#) [Tag 4](#) [Tag 5](#) [Tag 6](#) [Tag 7](#) [Rezepte](#)

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

Tag
1

3506 kcal ● 247g Protein (28%) ● 144g Fett (37%) ● 263g Kohlenhydrate (30%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

480 kcal, 28g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei
4 Ei(er)- 396 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

435 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1120 kcal, 56g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara
6 Zucchinihälfte(n)- 576 kcal



fettarmer Joghurt
3 Becher- 543 kcal

Abendessen

1090 kcal, 59g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Sesam-Orange-Tofu
17 1/2 oz Tofu- 943 kcal



Gerösteter Brokkoli
147 kcal

Tag
2

3548 kcal ● 231g Protein (26%) ● 171g Fett (43%) ● 216g Kohlenhydrate (24%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 28g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pesto-Rührei
4 Ei(er)- 396 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

435 kcal, 19g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1160 kcal, 41g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)
2 1/2 Dose- 884 kcal



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

Abendessen

1090 kcal, 59g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Sesam-Orange-Tofu
17 1/2 oz Tofu- 943 kcal



Gerösteter Brokkoli
147 kcal

Tag
3

3489 kcal ● 230g Protein (26%) ● 174g Fett (45%) ● 206g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

530 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
354 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

455 kcal, 15g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 53g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Butternut-Kürbis-Quinoa-Salat
403 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Proteinriegel
2 Riegel- 490 kcal

Abendessen

1110 kcal, 52g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Buffalo-Tofu
1064 kcal



Gerösteter Brokkoli
49 kcal

Tag
4

3570 kcal ● 241g Protein (27%) ● 142g Fett (36%) ● 276g Kohlenhydrate (31%) ● 55g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

530 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
354 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

455 kcal, 15g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 44g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Weißer Reis
1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal

Abendessen

1150 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal



Erdnuss-Tempeh
8 Unze Tempeh- 868 kcal

Tag
5

3538 kcal ● 239g Protein (27%) ● 137g Fett (35%) ● 284g Kohlenhydrate (32%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

530 kcal, 26g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta
354 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Snacks

420 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 44g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal



Weißer Reis
1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal

Abendessen

1150 kcal, 72g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal



Erdnuss-Tempeh
8 Unze Tempeh- 868 kcal

Tag
6

3452 kcal ● 220g Protein (26%) ● 124g Fett (32%) ● 289g Kohlenhydrate (34%) ● 76g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

530 kcal, 24g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

420 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 158g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Linsen
260 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Abendessen

1060 kcal, 39g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Walnusskruste-Tofu
989 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Tag
7

3452 kcal ● 220g Protein (26%) ● 124g Fett (32%) ● 289g Kohlenhydrate (34%) ● 76g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

530 kcal, 24g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Ballaststoffreiches Müsli
227 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

420 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1065 kcal, 60g Eiweiß, 158g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Linsen
260 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Abendessen

1060 kcal, 39g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 88g Fett



Walnusskruste-Tofu
989 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
14 groß (700g)
- Ziegenkäse
3 oz (85g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt
3 Behälter (≈170 g) (510g)
- Feta
1/4 lbs (122g)
- Vollmilch
5 Tasse(n) (1200mL)
- Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto
1/4 lbs (95g)
- Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)
- Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (120mL)
- Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)

Obst und Fruchtsäfte

- Orange
9 Orange (1407g)
- Grapefruit
4 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1328g)
- Zitronensaft
1 1/2 fl oz (45mL)

Getränke

- Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- Wasser
29 Tasse(n) (6913mL)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
- großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)
- kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke
1/2 Tasse (60g)
- Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- Langkorn-Weißreis
13 1/4 EL (154g)
- ungekochte trockene Pasta
4 oz (113g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen
5 TL (15g)
- Mandeln
5 EL, ganz (45g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 lbs (96g)
- Walnüsse
1 Tasse, gehackt (116g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch
11 Zehe(n) (33g)
- Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Packung (994g)
- Zucchini
3 groß (969g)
- Sonnengetrocknete Tomaten
3 oz (85g)
- Butternusskürbis, roh
3/4 Tasse, Würfel (105g)
- Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (690g)
- Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
- rote Zwiebel
2 1/2 klein (175g)
- Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
2 1/2 TL (15g)
- schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
- Knoblauchpulver
1 TL (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)
- Sojasauce
4 oz (95mL)
- fester Tofu
5 lbs (2268g)
- Tempeh
1 lbs (454g)
- Erdnussbutter
1/2 Tasse (129g)
- Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)

Süßwaren

- Zucker
5 EL (65g)

Andere

- Sriracha-Chilisauce
2 1/2 EL (38g)
- Sesamöl
2 1/2 EL (38mL)
- Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)
- Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- Nährhefe
1/4 lbs (98g)
- Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

- Zwiebelpulver
1 TL (2g)
- Cayennepfeffer
3 Prise (1g)
- Thymian, getrocknet
1 1/2 EL, gemahlen (6g)
- Dijon-Senf
3 EL (45g)

Fette und Öle

- Ranch-Dressing
6 EL (90mL)
 - Öl
1 1/2 EL (23mL)
 - Olivenöl
3/4 oz (22mL)
 - Salatdressing
10 EL (151mL)
 - Mayonnaise
6 EL (90mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pesto-Rührei

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 groß (200g)
Pesto
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
8 groß (400g)
Pesto
4 EL (64g)

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.

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Würziges Omelett mit getrockneten Tomaten und Feta

354 kcal ● 22g Protein ● 21g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1 oz (28g)

Feta

4 EL, zerbröseln (38g)

Olivenöl

1/2 TL (3mL)

Cayennepfeffer

1 Prise (0g)

Thymian, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

Sonnengetrocknete Tomaten

3 oz (85g)

Feta

3/4 Tasse, zerbröseln (113g)

Olivenöl

1/2 EL (8mL)

Cayennepfeffer

3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1 1/2 EL, gemahlen (6g)

1. Die Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen. Thymian, Cayenne und etwas Pfeffer untermischen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben, sodass eine gleichmäßige Schicht entsteht.
Die restlichen Zutaten über das Ei streuen und 1–2 Minuten garen.
Mit einem Spatel eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen und weitere 1–2 Minuten garen, bis es vollständig durch ist. Servieren.

Großer Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel

1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel

3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ballaststoffreiches Müsli

2/3 Tasse (40g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ballaststoffreiches Müsli

1 1/3 Tasse (80g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (240mL)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

6 Zucchinihälfte(n) - 576 kcal ● 32g Protein ● 30g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 6 Zucchinihälfte(n)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Zucchini

3 groß (969g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

fettarmer Joghurt

3 Becher - 543 kcal ● 25g Protein ● 7g Fett ● 95g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

3 Behälter (≈170 g) (510g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 1/2 Dose - 884 kcal ● 31g Protein ● 43g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1333g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Butternut-Kürbis-Quinoa-Salat

403 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Feta

1 EL (9g)

Olivenöl, geteilt

1 EL (15mL)

Butternusskürbis, roh, geschält, entkernt, gewürfelt

3/4 Tasse, Würfel (105g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Butternut-Kürbiswürfel mit der Hälfte des Öls und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermengen. Auf einem Backblech verteilen und 25–30 Minuten backen, bis sie zart sind.
3. Währenddessen die Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
4. Quinoa in eine Schüssel geben und mit Butternut-Kürbis, Kürbiskernen und Feta toppen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und servieren.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Proteinriegel

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



Ergibt 2 Riegel

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

2 Tasse(n) (480mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

4 Tasse(n) (960mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
5/6 Tasse(n) (198mL)
Langkorn-Weißreis
6 2/3 EL (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (395mL)
Langkorn-Weißreis
13 1/3 EL (154g)

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.

Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Pesto
1 EL (16g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**
1/4 Dose(n) (110g)
Tomaten, halbiert
4 EL Cherrytomaten (37g)
**Frischer Mozzarella, in Stücke
zerrissen**
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (113g)
Pesto
2 EL (31g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**
1/2 Dose(n) (220g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
**Frischer Mozzarella, in Stücke
zerrissen**
2 oz (57g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen. Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen. In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (356mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (711mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
3/4 Tasse (144g)

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

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)
Salz
1/4 EL (5g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße
1 1/2 Tasse (429g)
Salz
1/2 EL (9g)
Nährhefe
1 1/2 Tasse (90g)
Blumenkohl
6 Kopf klein (Durchm. 4") (1590g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Orange

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
1/2 Tasse (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sesam-Orange-Tofu

17 1/2 oz Tofu - 943 kcal ● 46g Protein ● 44g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
2 1/2 EL (38mL)
Zucker
2 1/2 EL (33g)
Sriracha-Chilisauce
1 1/4 EL (19g)
Maisstärke
1/4 Tasse (30g)
Sesamsamen
2 1/2 TL (8g)
Sesamöl
1 1/4 EL (19mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
17 1/2 oz (496g)
Orange, entsaftet
5/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
5 EL (75mL)
Zucker
5 EL (65g)
Sriracha-Chilisauce
2 1/2 EL (38g)
Maisstärke
1/2 Tasse (60g)
Sesamsamen
5 TL (15g)
Sesamöl
2 1/2 EL (38mL)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
35 oz (992g)
Orange, entsaftet
1 1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (175g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Gerösteter Brokkoli

147 kcal ● 13g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Packung (426g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Zwiebelpulver
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
3 Packung (852g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Zwiebelpulver
1/4 EL (2g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buffalo-Tofu

1064 kcal ● 48g Protein ● 88g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (119mL)

Ranch-Dressing

6 EL (90mL)

Öl

1 1/2 EL (23mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

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

Gerösteter Brokkoli

49 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
 2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
 3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

4 EL (60mL)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (120mL)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (140g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh - 868 kcal ● 66g Protein ● 45g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Erdnussbutter

4 EL (65g)

Zitronensaft

1 EL (15mL)

Sojasauce

2 TL (10mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

1 lbs (454g)

Erdnussbutter

1/2 Tasse (129g)

Zitronensaft

2 EL (30mL)

Sojasauce

4 TL (20mL)

Nährhefe

2 EL (8g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Walnusskruste-Tofu

989 kcal ● 37g Protein ● 85g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1/2 EL (8mL)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Walnüsse
1/2 Tasse, gehackt (58g)
Mayonnaise
3 EL (45mL)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1 EL (15mL)
Dijon-Senf
3 EL (45g)
Walnüsse
1 Tasse, gehackt (116g)
Mayonnaise
6 EL (90mL)
fester Tofu, abgetropft
1 1/2 lbs (680g)
Knoblauch, gewürfelt
6 Zehe(n) (18g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 EL (15mL)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 EL (30mL)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (830mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (5807mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-