

Meal Plan - 120 g Protein 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 1434 kcal ● 126g Protein (35%) ● 53g Fett (33%) ● 90g Kohlenhydrate (25%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Buffalo-Tofu
177 kcal



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

Abendessen

385 kcal, 30g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
130 kcal



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



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Day
2

1442 kcal ● 121g Protein (34%) ● 45g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (33%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie](#)
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



[Toast mit Butter und Marmelade](#)
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Toast mit Butter](#)
1 Scheibe(n)- 114 kcal



[Erdbeeren](#)
1 Tasse(n)- 52 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 12g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



[Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich](#)
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Abendessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Day
3

1419 kcal ● 126g Protein (36%) ● 38g Fett (24%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

260 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie](#)
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



[Toast mit Butter und Marmelade](#)
1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Toast mit Butter](#)
1 Scheibe(n)- 114 kcal



[Erdbeeren](#)
1 Tasse(n)- 52 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
1/2 Dose- 124 kcal



[Weißer Reis](#)
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Caprese-Salat](#)
107 kcal

Abendessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Day
4

1500 kcal ● 122g Protein (32%) ● 47g Fett (28%) ● 120g Kohlenhydrate (32%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

170 kcal, 8g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Caprese-Salat

107 kcal

Abendessen

460 kcal, 27g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

387 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day
5

1477 kcal ● 127g Protein (34%) ● 45g Fett (28%) ● 119g Kohlenhydrate (32%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

260 kcal, 10g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal



[Pfirsich](#)

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

170 kcal, 8g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Hüttenkäse & Honig](#)

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Walnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



[Eiersalat-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Abendessen

420 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Weißer Reis](#)

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

4 Unze Seitan- 297 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

1495 kcal ● 132g Protein (35%) ● 44g Fett (27%) ● 124g Kohlenhydrate (33%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 5g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Mittagessen

360 kcal, 14g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 271 kcal

Abendessen

420 kcal, 35g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

1439 kcal ● 122g Protein (34%) ● 38g Fett (24%) ● 125g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 5g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

215 kcal, 17g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Linsen

174 kcal



Einfacher Tofu

2 oz- 86 kcal

Abendessen

360 kcal, 21g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
2 mittel ($\approx 17,8\text{--}20,0$ cm lang) (236g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Ananas in Dosen
4 EL, Stücke (45g)
- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (389g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
20 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (620g)
- ☐ Wasser
1 1/3 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 1/4 oz (36g)
- ☐ Walnüsse
1 1/2 oz (39g)

Andere

- ☐ Eiswürfel
1 1/2 Tasse(n) (210g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/4 Packung (≈ 155 g) (197g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
3 oz (85g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1/2 EL (11g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1 EL (17g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 TL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈ 540 g) (526g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
9 1/4 oz (262g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Ketchup
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Tomaten
13 1/4 EL Cherrytomaten (124g)
- ☐ frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
- ☐ Rosenkohl
3/4 Tasse (66g)
- ☐ Zwiebel
3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (45g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Knoblauch
1/4 Zehe (1g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Honig
2 TL (14g)
- ☐ Ahornsirup
1 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 1/2 EL (20g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 1/2 oz (71g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
3 mittel (132g)

Backwaren

- ☐ Brot
2/3 lbs (304g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
5 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

- ☐ Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
6 3/4 EL Blätter, ganz (10g)
- ☐ Apfelessig
1/4 EL (4g)
- ☐ Senf, gelb
2 Prise oder 1 Päckchen (1g)
- ☐ Paprika
2 1/4 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Salz
1/8 oz (1g)
- ☐ Thymian, frisch
1 Prise (0g)

Frühstückscerealien

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



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

3 EL (mL)

Mandeln

15 Mandel (18g)

gefrorene Erdbeeren

2 1/4 Tasse, unaufgetaut (335g)

Eiswürfel

1 1/2 Tasse(n) (210g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n) - 67 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

4 Prise (4g)

Butter

4 Prise (2g)

Brot

1/2 Scheibe (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee

1/2 EL (11g)

Butter

1/2 EL (7g)

Brot

1 1/2 Scheibe (48g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Refried Beans

4 EL (61g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat

1/4 Tasse(n) (8g)

Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. 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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tofu

177 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Öl

1/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 TL (mL)

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.

Geröstete Mandeln

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)



Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Waffel(n)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Kochspray

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Caprese-Salat

107 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

2 EL Blätter, ganz (3g)

Gemischte Blattsalate

1/4 Packung (≈155 g) (39g)

Frischer Mozzarella

3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

4 EL Blätter, ganz (6g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

4 EL (48g)

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.

Einfacher Tofu

2 oz - 86 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

fester Tofu

2 oz (57g)

Öl

1 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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

3/8 TL (mL)

Barbecue-Soße

1 EL (17g)

Ananas in Dosen

4 EL, Stücke (45g)

fester Tofu

2 oz (57g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)



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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
5 TL (28g)

Vegetarische Chik'n-Tender
6 2/3 Stücke (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)

Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Salat mit Rosenkohl, Chik'n und Apfel

387 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt

3/4 Tasse (66g)

Äpfel, gehackt

1/6 klein (Durchm. 2,75") (25g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (14g)

vegane Chik'n-Streifen

3 oz (85g)

1. Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
2. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln, Chik'n und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse 1–2 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, um das nussige Aroma zu verstärken).
3. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
4. Vinaigrette über den Salat träufeln und 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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Caprese-Salat

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



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)

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

Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1 3/4 oz (50g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Thymian, frisch

1 Prise (0g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgespült**

1/4 Dose(n) (110g)

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.

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.