

Meal Plan - 150g 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

1760 kcal ● 157g Protein (36%) ● 53g Fett (27%) ● 139g Kohlenhydrate (32%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken
290 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

425 kcal, 26g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Honigglasierte Karotten
128 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

495 kcal, 27g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Chik'n-Nuggets
5 Nuggets- 276 kcal



Caprese-Salat
107 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

1848 kcal ● 158g Protein (34%) ● 38g Fett (19%) ● 194g Kohlenhydrate (42%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken
290 kcal

Mittagessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
1 Wrap(s)- 426 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Snacks

170 kcal, 10g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Abendessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Knusprige chik'n-Tender
5 Tender(s)- 286 kcal



Getrocknete Cranberries
1/4 Tasse- 136 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
3

1854 kcal ● 169g Protein (37%) ● 69g Fett (33%) ● 114g Kohlenhydrate (25%) ● 25g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

290 kcal, 9g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Frühstücksflocken
290 kcal

Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

510 kcal, 37g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée
1 Würstchen- 361 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

495 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Shawarma-Tofu
8 3/4 oz- 374 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 4

1772 kcal ● 175g Protein (39%) ● 70g Fett (35%) ● 82g Kohlenhydrate (19%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse-Toast
1 Toast(s)- 143 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

175 kcal, 10g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Frühstücksflocken mit Proteinmilch
124 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

415 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki
314 kcal

Abendessen

495 kcal, 28g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Shawarma-Tofu
8 3/4 oz- 374 kcal



Zuckerschoten
123 kcal

Day 5

1753 kcal ● 171g Protein (39%) ● 43g Fett (22%) ● 132g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

300 kcal, 24g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s)- 143 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

445 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

435 kcal, 27g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsennudeln

337 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Day 6

1739 kcal ● 161g Protein (37%) ● 50g Fett (26%) ● 131g Kohlenhydrate (30%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

445 kcal, 28g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal

Day
7

1775 kcal ● 163g Protein (37%) ● 51g Fett (26%) ● 136g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen- 215 kcal

Mittagessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal



Caprese-Salat

142 kcal

Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n)- 125 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Klementinen
3 Frucht (222g)
- ☐ getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
- ☐ Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
- ☐ gemahlener Ingwer
1/3 TL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1/3 TL (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/3 TL (1g)
- ☐ gemahlener Koriander
5 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
- ☐ Chiliflocken
5 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Sirup
1 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
25 Schöpfer (je ≈80 ml) (775g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
7 1/4 mittel (445g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 1/2 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hummus
9 1/2 EL (143g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose (112g)
- ☐ fester Tofu
17 1/2 oz (496g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
5 Nuggets (108g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 2/3 Packung (≈155 g) (263g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 Scheiben (73g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1 1/4 TL (3g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)
- ☐ Linsenpasta
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
5 1/2 Portion (165g)

- ☐ Ketchup
2 1/2 EL (43g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (229g)
- ☐ Zwiebel
5/8 klein (44g)
- ☐ frische Petersilie
3/4 Stängel (1g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Zucchini
4 groß (1292g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/8 Stange (14g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)
- ☐ Vollmilch
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
5 mittel (211g)
- ☐ Ziegenkäse
4 oz (113g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)
- ☐ Pfannkuchenmischung
1/2 Tasse (65g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1/4 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (372g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Frühstücksflocken

290 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühstücksflocken

1 1/2 Portion (45g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

4 1/2 Portion (135g)

Vollmilch

2 1/4 Tasse(n) (mL)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse-Toast

1 Toast(s) - 143 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig

1 TL (7g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

4 EL (57g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. \nHüttenkäse auf das Brot streichen, mit Honig beträufeln und servieren.

Einfache Rühreier

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
4 groß (200g)
Öl
1 TL (mL)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfannkuchen

1/2 Pfannkuchen - 215 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter, geschmolzen
1 TL (5g)
Pfannkuchenmischung
4 EL (33g)
Sirup
1/2 EL (mL)
Ei(er)
1/8 mittel (6g)
Vollmilch
1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, geschmolzen
3/4 EL (11g)
Pfannkuchenmischung
1/2 Tasse (65g)
Sirup
1 EL (mL)
Ei(er)
1/4 mittel (11g)
Vollmilch
1/3 Tasse(n) (mL)

1. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zusammen sieben. In die Mitte eine Mulde machen und Milch, Ei und geschmolzene Butter hineingeben; glatt rühren.
 2. Eine leicht gefettete Grillplatte oder Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Teig auf die Platte geben, jeweils etwa 1/4 Tasse Teig pro Pfannkuchen. Auf beiden Seiten goldbraun backen und heiß servieren. Mit Sirup toppen.
 3. Für Reste können Sie den Teig einfach im Kühlschrank aufbewahren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Honigglasierte Karotten

128 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zitronensaft

1 TL (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Honig

1 TL (8g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Karotten

6 oz (170g)

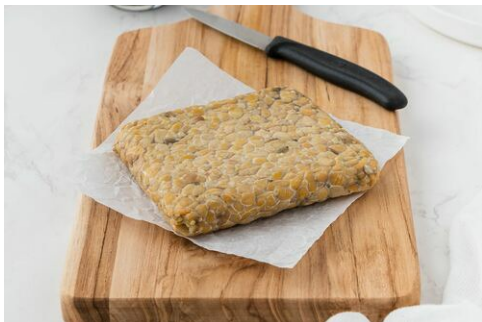
Butter

1/4 EL (3g)

1. Wenn ganze Karotten verwendet werden, in Streifen schneiden, die den Maßen von Babykarotten ähneln.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze Wasser, Karotten, Butter, Salz und Honig kombinieren. Zugedeckt etwa 5–7 Minuten kochen, bis sie zart sind.
3. Aufdecken und weiterkochen, dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat (einige Minuten).
4. Zitronensaft einrühren.
5. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

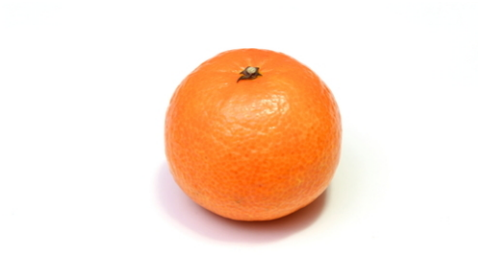
7 Scheiben (73g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Einwickeln und servieren.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Klementine(n)

Klementinen

1 Frucht (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 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.

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 6

An Tag 7 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht - 86 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 EL (24g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Frühstücksflocken mit Proteinmilch

124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1/2 Portion (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

1. Proteinpulver und Milch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Suche einfach Frühstücksflocken, bei denen eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheiden verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (113g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 1/2 mittel (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
4 1/2 mittel (275g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 5 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets
5 Nuggets (108g)
Ketchup
1 1/4 EL (21g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Caprese-Salat

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



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)

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

Milch

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

Ergibt 3/4 Tasse(n)

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 5 Tender(s)

Ketchup
1 1/4 EL (21g)
Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)

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



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse

getrocknete Cranberries
4 EL (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten
 1/8 klein (9g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
 1/4 Dose (112g)
frische Petersilie, gehackt
 3/4 Stängel (1g)
Apfelessig
 1/4 EL (mL)
Balsamicoessig
 1/4 EL (mL)
Tomaten, halbiert
 4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Shawarma-Tofu

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal
gemahlener Ingwer
 1 1/4 Prise (0g)
Knoblauchpulver
 1 1/4 Prise (0g)
Kurkuma, gemahlen
 1 1/4 Prise (0g)
Zimt (gemahlen)
 1 1/4 Prise (0g)
gemahlener Koriander
 1/3 TL (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 1/3 TL (1g)
geräuchertes Paprikapulver
 5/8 TL (1g)
Chiliflocken
 1/3 TL (1g)
Wasser
 1 1/4 EL (mL)
Öl
 1 1/4 EL (mL)
fester Tofu, in Streifen geschnitten
 1/2 lbs (248g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
gemahlener Ingwer
 1/3 TL (1g)
Knoblauchpulver
 1/3 TL (1g)
Kurkuma, gemahlen
 1/3 TL (1g)
Zimt (gemahlen)
 1/3 TL (1g)
gemahlener Koriander
 5 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 5 Prise (1g)
geräuchertes Paprikapulver
 1 1/4 TL (3g)
Chiliflocken
 5 Prise (1g)
Wasser
 2 1/2 EL (mL)
Öl
 2 1/2 EL (mL)
fester Tofu, in Streifen geschnitten
 17 1/2 oz (496g)

1. Den Backofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. In einer Schüssel Öl, Wasser, Gewürze und eine Prise Salz verquirlen. Um die Schärfe anzupassen, je nach Geschmack mehr oder weniger Chiliflocken hinzufügen.
3. Tofu-Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Gewürzmischung bestreichen.
4. 10–12 Minuten rösten, bis der Tofu goldbraun ist und beginnt, knusprig zu werden. Servieren.

Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten
4 Tasse (576g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Linsennudeln

337 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Linsenpasta

2 2/3 oz (76g)

Pasta-Sauce

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

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
4 TL (28g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)

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

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

4 Zucchinihälfte(n) - 384 kcal ● 21g Protein ● 20g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
2 groß (646g)
Ziegenkäse
2 oz (57g)
Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
4 groß (1292g)
Ziegenkäse
4 oz (113g)
Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-