

Meal Plan - 200g 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

2447 kcal ● 218g Protein (36%) ● 93g Fett (34%) ● 157g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

310 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Mittagessen

695 kcal, 38g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Pasta mit Spinat und Ricotta

451 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day
2

2450 kcal ● 201g Protein (33%) ● 105g Fett (38%) ● 141g Kohlenhydrate (23%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

310 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal

Snacks

265 kcal, 11g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

695 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Zitronen-Creme-Kichererbsen

466 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Day
3

2469 kcal ● 206g Protein (33%) ● 86g Fett (31%) ● 179g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Rührtofu auf Guacamole-Toast

1 Toast(s)- 275 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

675 kcal, 36g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Abendessen

650 kcal, 35g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Day
4

2432 kcal ● 207g Protein (34%) ● 93g Fett (34%) ● 166g Kohlenhydrate (27%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

380 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Rührtofu auf Guacamole-Toast

1 Toast(s)- 275 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

640 kcal, 37g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap- 393 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

650 kcal, 35g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal

Day
5

2392 kcal ● 205g Protein (34%) ● 42g Fett (16%) ● 229g Kohlenhydrate (38%) ● 71g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

270 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Linsen
116 kcal

Abendessen

625 kcal, 32g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
514 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal

Day
6

2436 kcal ● 209g Protein (34%) ● 53g Fett (19%) ● 223g Kohlenhydrate (37%) ● 59g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser](#)
145 kcal



[Gemüse-Omelett im Einmachglas](#)
1 Glas(se)- 155 kcal



[Karottensticks](#)
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

265 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Grapefruit](#)
1/2 Grapefruit- 59 kcal



[Gekochte Eier](#)
3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[BBQ Blumenkohl-Wings](#)
535 kcal



[Linsen](#)
116 kcal

Abendessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Vollkornreis](#)
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Spanische Kichererbsen](#)
560 kcal

Day
7

2363 kcal ● 216g Protein (37%) ● 80g Fett (30%) ● 153g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

355 kcal, 18g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal



Gemüse-Omelett im Einmachglas
1 Glas(se)- 155 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

265 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Gekochte Eier
3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

575 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gebratener Grünkohl
121 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Spanische Kichererbsen
560 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
3 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (1162g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (446g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (438g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat
1/3 Packung (≈285 g) (95g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (394g)
- ☐ Römersalat
8 Blatt innen (48g)
- ☐ Kartoffeln
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- ☐ Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
- ☐ Karotten
8 mittel (488g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (314g)
- ☐ Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Tomatenmark
3 EL (48g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1/3 Tasse (27g)
- ☐ Ei(er)
18 groß (900g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Nährhefe
2 oz (63g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
9 fl oz (320g)
- ☐ Salsa
1/2 Tasse (130g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
2 3/4 oz (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
1 1/2 Tasse (120g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1 EL (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Salz
1/2 EL (10g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 oz (10g)

- ☐ Ricotta (teilentrahmt)
1/3 Tasse (83g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Butter
1 EL (14g)
- ☐ Saure Sahne
2 EL (24g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)
- ☐ Öl
2 2/3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1 EL (15g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2/3 lbs (321g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

- ☐ Paprika
1 EL (7g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
3 EL (39g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 1/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose (912g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 Dose(n) (439g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
 - ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

249 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

4 Prise (1g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Parmesan

2 EL (10g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 TL (3g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Parmesan

4 EL (20g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.\r\nEine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.\r\nSpinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.\r\nDie Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.\r\nParmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

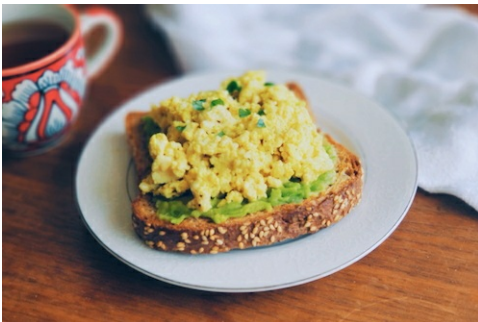
Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rührtofu auf Guacamole-Toast

1 Toast(s) - 275 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft
4 oz (113g)
Brot, geröstet
1 Scheibe (32g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Öl
1 TL (mL)
Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft
1/2 lbs (227g)
Brot, geröstet
2 Scheibe (64g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Öl
2 TL (mL)
Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Zerbrösele den Tofu mit den Händen in die Pfanne und würze mit Kurkuma (und Salz/Pfeffer nach Geschmack). Rühre häufig für etwa 5–10 Minuten, bis der Tofu durch ist.
3. Bestreiche Toast mit Guacamole und gib den Rührtofu darauf.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Zucker
2 TL (9g)
Schnelle Haferflocken
1/3 Tasse (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
2 TL (5g)
Zucker
2 EL (26g)
Schnelle Haferflocken
1 Tasse (80g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Gemüse-Omelett im Einmachglas

1 Glas(se) - 155 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)
Paprika, gehackt
1/2 klein (37g)
Ei(er)
2 groß (100g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Paprika, gehackt
1 1/2 klein (111g)
Ei(er)
6 groß (300g)

1. Fette ein 16 oz Einmachglas ein und gib Paprika, Zwiebel und Eier hinein. (Wenn du mehrere Gläser vorbereitest, verteile die Zutaten gleichmäßig auf die Gläser)
2. Verschließe den Deckel und schüttle, bis alles gut vermischt ist.
3. Deckel entfernen und im Mikrowellenherd bei niedriger Leistung 4 Minuten garen, dabei genau beobachten, da Eier beim Garen aufgehen.
4. Entnehmen, mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.
5. Meal-Prep-Hinweis: Du kannst das Gemüse vorbereiten und in die Einmachgläser geben zusammen mit 2 gespülten, unaufgebrochenen Eiern pro Glas. Deckel aufsetzen und im Kühlschrank lagern. Beim Servieren Eier aufschlagen und ab Schritt zwei fortfahren.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Mittagessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Pasta mit Spinat und Ricotta

451 kcal ● 24g Protein ● 10g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Parmesan, geteilt
1 EL (5g)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft
1/3 Packung (≈285 g) (95g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Ricotta (teilentrahmt)
1/3 Tasse (83g)
ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen; abgießen.
2. Während die Pasta kocht, die Pfanne mit Kochspray benetzen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze Spinat und Knoblauch hinzufügen. Etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren garen.
3. Ricotta, die Hälfte des Parmesans, Salz, Pfeffer und gerade so viel Wasser unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Gekochte Pasta in die Pfanne geben und umrühren.
5. Servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



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

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 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.

Zitronen-Creme-Kichererbsen

466 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült

1 Tasse(n) (240g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

frischer Spinat

1 oz (28g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

2 3/4 oz (mL)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Salat-Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Römersalat

4 Blatt innen (24g)

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Öl

1/2 TL (mL)

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

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Caesar-Salat-Wrap

1 Wrap - 393 kcal ● 18g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap

Ei(er), hartgekocht und in Scheiben geschnitten

2 groß (100g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (31g)

Römersalat, in mundgerechte Stücke zerrissen

4 Blatt innen (24g)

Caesar-Dressing

1 EL (15g)

Weizentortillas

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

Zwiebel

1 EL, gehackt (10g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

1. Römersalat, Zwiebel, Käse und Dressing vermengen, bis alles bedeckt ist.
2. Die Salatmischung gleichmäßig längs in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern und Tomaten belegen.
3. Ein Ende der Tortilla etwa 2,5 cm über die Füllung klappen; die rechte und linke Seite über das gefaltete Ende schlagen, so dass sie überlappen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2/3 Prise (1g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

Zwiebel

2 2/3 EL, gehackt (27g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Milch

164 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schnelle Haferflocken

4 EL (20g)

Vollmilch

3/8 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schnelle Haferflocken

1/2 Tasse (40g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Zucker

1 EL (13g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Milch darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.)
(498g)

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)

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
 2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
 3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
 4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

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

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.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Öl
2 TL (mL)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Würstchen (200g)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Öl
4 TL (mL)
Brokkoli, gehackt
2 Tasse, gehackt (182g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
2 mittel (122g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

514 kcal ● 30g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Salsa, stückig

1/2 Tasse (130g)

Saure Sahne

2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

schwarze Bohnen

1 Dose(n) (439g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2 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.

Spanische Kichererbsen

560 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 groß (113g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
3/4 groß (123g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
Paprika
1/2 EL (3g)
Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
3 oz (85g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose (336g)
Tomatenmark
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (225g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (246g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 EL (9g)
Paprika
1 EL (7g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
6 oz (170g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose (672g)
Tomatenmark
3 EL (48g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
31 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-