

Meal Plan - 1400-Kalorien vegetarischer eiweißreicher 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

1412 kcal ● 131g Protein (37%) ● 40g Fett (26%) ● 108g Kohlenhydrate (31%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

185 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

1 Becher- 131 kcal



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

90 kcal



[Popcorn](#)

2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Chik'n-Nuggets](#)

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Bohnen & Gemüse](#)

364 kcal

Day 2 1450 kcal ● 128g Protein (35%) ● 63g Fett (39%) ● 70g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

185 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Abendessen

420 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde

176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Day
3

1480 kcal ● 124g Protein (34%) ● 50g Fett (30%) ● 108g Kohlenhydrate (29%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

160 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Apfelmus

57 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Zuckerschoten

1 Tasse- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen

260 kcal

Abendessen

420 kcal, 20g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Tofu-Salat mit Salsa Verde

176 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Day 4

1415 kcal ● 128g Protein (36%) ● 26g Fett (17%) ● 143g Kohlenhydrate (40%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal

Snacks

160 kcal, 6g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Apfelmus

57 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Zuckerschoten

1 Tasse- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Caprese-Salat

71 kcal



Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen

260 kcal

Abendessen

360 kcal, 24g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es)- 227 kcal

Day 5

1437 kcal ● 145g Protein (40%) ● 44g Fett (27%) ● 88g Kohlenhydrate (25%) ● 28g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

325 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



Caprese-Salat

71 kcal

Abendessen

385 kcal, 31g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Day 6

1366 kcal ● 128g Protein (37%) ● 36g Fett (24%) ● 105g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

325 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal



Caprese-Salat

71 kcal

Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal

Day 7

1360 kcal ● 129g Protein (38%) ● 40g Fett (27%) ● 90g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

230 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Rührei aus Eiweiß

61 kcal

Snacks

170 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Proteinshake (Milch)

129 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

320 kcal, 14g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal

Abendessen

315 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
3 Becher (510g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
4 Tasse, gepoppt (44g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (283g)
- ☐ Nährhefe
2 1/2 g (3g)
- ☐ Kichererbsennudeln
2 oz (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 EL (15g)
- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Getränke

- ☐ Wasser
21 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
22 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (698g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/4 Dose(n) (323g)
- ☐ fester Tofu
1 Scheibe(n) (84g)
- ☐ Tempeh
3 oz (85g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 g (4g)
- ☐ Salz
1/4 EL (5g)
- ☐ Cayennepfeffer
3/4 Prise (0g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1/2 EL (3g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)
- ☐ Butter
1/8 Stange (12g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ei(er)
2 groß (100g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)
- ☐ Eiklar
3/4 Tasse (182g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Tasse (150g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
4 1/3 Zehe(n) (13g)
- ☐ Kale-Blätter
2 1/3 Tasse, gehackt (93g)
- ☐ Ketchup
5 TL (28g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (177g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- ☐ Zuckerschoten
2 Tasse, ganz (126g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (105g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1/3 Tasse (45g)
- ☐ grüne Paprika
1/8 mittel (15g)
- ☐ Rote Paprika
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)
- ☐ Karotten
4 1/2 mittel (275g)
- ☐ Zucchini
1 mittel (196g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

- ☐ Salsa Verde
1 EL (16g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (36g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
- ☐ Brot
3 Scheibe (96g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
2 groß (100g)

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Rührei aus Eiweiß

61 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 EL (mL)

Eiklar

4 EL (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Eiklar

3/4 Tasse (182g)

1. Eiweiß und eine großzügige Prise Salz in einer Rührschüssel verquirlen, bis das Ei etwas schaumig erscheint, etwa 40 Sekunden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Eiweiß hineingießen und sobald es zu stocken beginnt, mit einem Spatel verrühren.
3. Sobald die Eier gestockt sind, auf einen Teller geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

Ketchup

5 TL (28g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

125 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Butter

1 TL (5g)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken, mit Butter beträufeln und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

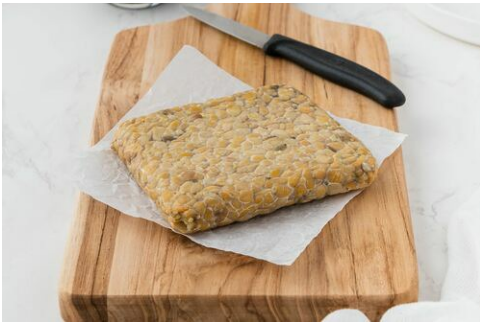
Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl

1 TL (mL)

Tempeh

2 oz (57g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

4 TL (16g)
schwarzer Pfeffer
 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
 1/6 Tasse(n) (mL)
Salz
 1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Quinoa mit schwarzen Bohnen

260 kcal ● 13g Protein ● 3g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

1/3 Dose(n) (146g)
Knoblauch, gehackt
 1/2 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gehackt
 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
schwarzer Pfeffer
 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Salz
 2/3 Prise (1g)
Cayennepfeffer
 1/3 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
 1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
 1/6 TL (mL)
Gefrorene Maiskörner
 2 2/3 EL (23g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 1 1/3 Prise (0g)
Quinoa, ungekocht
 2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

2/3 Dose(n) (293g)
Knoblauch, gehackt
 1 Zehe(n) (3g)
Zwiebel, gehackt
 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
schwarzer Pfeffer
 2/3 Prise, gemahlen (0g)
Salz
 1 1/3 Prise (1g)
Cayennepfeffer
 2/3 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
 1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
 1/3 TL (mL)
Gefrorene Maiskörner
 1/3 Tasse (45g)
Gemahlener Kreuzkümmel
 1/3 TL (1g)
Quinoa, ungekocht
 4 EL (43g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
 Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.
 Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Linsensuppe mit Gemüse

185 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

Knoblauch

1/3 Zehe(n) (1g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Kale-Blätter

1/3 Tasse, gehackt (13g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Popcorn

2 Tassen - 81 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

2 Tasse, gepoppt (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

4 Tasse, gepoppt (44g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zuckerschoten

1 Tasse - 27 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zuckerschoten

1 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten

2 Tasse, ganz (126g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\nServieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Bohnen & Gemüse

364 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Parmesan

1/2 EL (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer einrühren. 30 Sekunden kochen.
4. Den Grünkohl hinzufügen und andünsten, bis er leicht welk ist.
5. Die weißen Bohnen und die Gemüsebrühe einrühren.
6. Zudecken und 10 Minuten köcheln lassen. (Für einen dickeren Eintopf den Topf unbedeckt lassen.)
7. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tofu-Salat mit Salsa Verde

176 kcal ● 8g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 EL (15g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Scheiben (25g)

Salsa Verde

1/2 EL (8g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Öl

1/2 TL (mL)

fester Tofu

1/2 Scheibe(n) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

2 EL (30g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

2 Scheiben (50g)

Salsa Verde

1 EL (16g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 EL (15g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Öl

1 TL (mL)

fester Tofu

1 Scheibe(n) (84g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

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.

Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es) - 227 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

grüne Paprika, entkernt und gehackt
1/8 mittel (15g)

Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Rote Paprika, entkernt und gehackt
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

Tempeh, zerkrümelt
1 oz (28g)

Kaisersemmeln
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

Öl
3/8 TL (mL)

Barbecue-Soße
2 EL (36g)

1. Barbecue-Sauce in eine mittelgroße Schüssel gießen. Tempeh in die Sauce krümeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote und grüne Paprika sowie Zwiebel hinzufügen. Unter häufigem Rühren garen, bis sie zart sind. Tempeh und Barbecue-Sauce einrühren und durchwärmen.
Die Tempeh-Mischung auf Kaiser-Brötchen verteilen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Zucchini

1 mittel (196g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

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

Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

286 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült

1/4 Dose (112g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Butter

1/4 EL (4g)

Öl

1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgspült

1/2 Dose (224g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsennudeln

2 oz (57g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-