

# Meal Plan - 1500 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** 1517 kcal ● 140g Protein (37%) ● 52g Fett (31%) ● 98g Kohlenhydrate (26%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Snacks

165 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

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



**Caprese-Salat**  
142 kcal



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
219 kcal

## Abendessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
6 Tender(s)- 343 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

Day  
2

1468 kcal ● 131g Protein (36%) ● 48g Fett (29%) ● 102g Kohlenhydrate (28%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

165 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Käse-Stick**  
1 Stück- 83 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

305 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
186 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal

### Abendessen

430 kcal, 21g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Erbsen**  
71 kcal



**Veggie-Burger mit Käse**  
1 Burger- 361 kcal

Day  
3

1570 kcal ● 138g Protein (35%) ● 48g Fett (28%) ● 119g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

240 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gekochte Eier**  
1 Ei(s)- 69 kcal



**Avocado-Toast**  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/4 Gurke- 15 kcal

### Proteinergänzung(en)

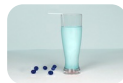
325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

415 kcal, 23g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Kefir**  
150 kcal



**Ei- & Avocado-Salat**  
266 kcal

### Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
273 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal

## Day 4

1535 kcal ● 135g Protein (35%) ● 44g Fett (26%) ● 123g Kohlenhydrate (32%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

195 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

### Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

420 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal

### Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal

## Day 5

1461 kcal ● 143g Protein (39%) ● 49g Fett (30%) ● 87g Kohlenhydrate (24%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

195 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Toast mit Butter und Marmelade

1/2 Scheibe(n)- 67 kcal

### Snacks

160 kcal, 8g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

420 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal

### Abendessen

355 kcal, 32g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Seitan

3 oz- 183 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Day  
6

1471 kcal ● 137g Protein (37%) ● 34g Fett (21%) ● 127g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

245 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Apfelmus  
114 kcal



Proteinshake (Milch)  
129 kcal

## Snacks

130 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Trauben  
29 kcal



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



Klementine  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 19g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Caprese-Salat  
71 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta  
316 kcal

## Abendessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara  
4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal

Day  
7

1471 kcal ● 137g Protein (37%) ● 34g Fett (21%) ● 127g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

245 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Apfelmus**  
114 kcal



**Proteinshake (Milch)**  
129 kcal

## Snacks

130 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Trauben**  
29 kcal



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



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 19g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Caprese-Salat**  
71 kcal



**Linsen- & Tomaten-Pasta**  
316 kcal

## Abendessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara**  
4 Zucchinihälfte(n)- 384 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
5 groß (250g)
- ☐ Käsestange  
2 Stange (56g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
3 oz (85g)
- ☐ Scheibenkäse  
1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)  
1 Tasse (mL)
- ☐ Butter  
1 TL (5g)
- ☐ Vollmilch  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1/2 Tasse (113g)
- ☐ Ziegenkäse  
4 oz (113g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (419g)
- ☐ Orange  
1 Orange (154g)
- ☐ Zitronensaft  
3 1/4 EL (mL)
- ☐ Trauben  
1 Tasse (92g)
- ☐ Klementinen  
2 Frucht (148g)
- ☐ Apfelmus  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
7 Scheibe (224g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Babykarotten  
16 mittel (160g)
- ☐ Ketchup  
2 1/2 EL (43g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
3/4 Tasse (173g)
- ☐ fester Tofu  
1 3/4 oz (50g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)
- ☐ Linsen, roh  
6 EL (72g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
21 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
22 Schöpfer (je ≈80 ml) (682g)

## Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
6 Stücke (153g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/6 Packung (≈155 g) (182g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
- ☐ Zuckerschoten  
1/8 Tasse (5g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
1 1/2 Fleischbällchen (45g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
2 Becher (340g)

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (33g)
- ☐ Thymian, frisch  
1 Prise (0g)
- ☐ Paprika  
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)

☐ Tomaten  
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (403g)

☐ Knoblauch  
3/4 Zehe(n) (2g)

☐ Zwiebel  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (65g)

☐ gefrorene Erbsen  
2/3 Tasse (89g)

☐ frische Petersilie  
2 Stängel (2g)

☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

☐ Zucchini  
5 groß (1615g)

☐ Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)

☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
2 Rote Bete(n) (100g)

☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)

☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/2 Dose (203g)

☐ Karotten  
1/2 mittel (31g)

☐ Knoblauchpulver  
1/3 TL (1g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ würzige Reis-Mischung  
1/8 Schachtel (≈227 g) (28g)

## Getreide und Teigwaren

☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

☐ Seitan  
3 oz (85g)

☐ ungekochte trockene Pasta  
2 1/4 oz (64g)

## Süßwaren

☐ Gelee  
1 TL (7g)

☐ Honig  
2 TL (14g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Pasta-Sauce  
1 Tasse (260g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
3 groß (150g)

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.

### 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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Gelee

1 TL (7g)

#### Butter

1 TL (5g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

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

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Apfelmus

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(488g)

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

## 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

186 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### **Zuckerschoten, Enden abgeschnitten**

1/8 Tasse (5g)

#### **Tomaten**

1 1/2 Kirschtomaten (26g)

#### **Vegane Fleischbällchen, gefroren**

1 1/2 Fleischbällchen (45g)

#### **würzige Reis-Mischung**

1/8 Schachtel (≈227 g) (28g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### **Tomaten, in Scheiben geschnitten**

3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

#### **Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

1 oz (28g)

#### **frischer Basilikum**

1/2 EL, gehackt (1g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### **Kefir (aromatisiert)**

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

### Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
2 groß (100g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Tasse (20g)  
**Avocados**  
1/3 Avocado(s) (67g)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Vollmilch**

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vollmilch**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Avocados, geschält und entkernt

1/2 Avocado(s) (101g)

### Zucchini

1/2 groß (162g)

### frischer Basilikum

1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)

### Tomaten, halbiert

5 Kirschtomaten (85g)

### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

### Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Avocados, geschält und entkernt

1 Avocado(s) (201g)

### Zucchini

1 groß (323g)

### frischer Basilikum

1 Tasse Blätter, ganz (24g)

### Tomaten, halbiert

10 Kirschtomaten (170g)

### Zitronensaft

3 EL (mL)

### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, gewürfelt**

1/8 groß (19g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/4 Zehe(n) (1g)

**Tomatenmark**

1/4 EL (4g)

**Öl**

1/6 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 Prise (0g)

**Paprika**

1 Prise (0g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/4 Dose (101g)

**Karotten, gehackt**

1/4 mittel (15g)

**Linsen, roh**

3 EL (36g)

**ungekochte trockene Pasta**

1 oz (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 groß (38g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Tomatenmark**

1/2 EL (8g)

**Öl**

3/8 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

**Paprika**

2 Prise (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/2 Dose (203g)

**Karotten, gehackt**

1/2 mittel (31g)

**Linsen, roh**

6 EL (72g)

**ungekochte trockene Pasta**

2 1/4 oz (64g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Babykarotten**

8 mittel (80g)

**Hummus**

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Babykarotten**

16 mittel (160g)

**Hummus**

4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus 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.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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.

---

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gurke**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gurke**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Trauben

29 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Trauben**  
1/2 Tasse (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

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.

### 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.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 Tender(s)

#### Ketchup

1 1/2 EL (26g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

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

### Orange

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



Ergibt 1 Orange(n)

#### Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Erbsen

71 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### gefrorene Erbsen

2/3 Tasse (89g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Veggie-Burger mit Käse

1 Burger - 361 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

#### **Scheibenkäse**

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

#### **Veggie-Burger-Patty**

1 Patty (71g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 oz (28g)

#### **Ketchup**

1 EL (17g)

#### **Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **frische Petersilie, gehackt**

1 Stängel (1g)

#### **Tomaten, gehackt**

1/4 Roma-Tomate (20g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/4 Dose (112g)

#### **Gurke, gehackt**

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

#### **Zitronensaft**

3/8 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Öl**

1/8 TL (mL)

#### **Instant-Couscous, gewürzt**

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **frische Petersilie, gehackt**

2 Stängel (2g)

#### **Tomaten, gehackt**

1/2 Roma-Tomate (40g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/2 Dose (224g)

#### **Gurke, gehackt**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### **Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

#### **Öl**

1/4 TL (mL)

#### **Instant-Couscous, gewürzt**

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Seitan**

3 oz (85g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **Edamame, gefroren, geschält**

1/2 Tasse (59g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

#### **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

2 Rote Bete(n) (100g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 Ausgekratze 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 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.