

Meal Plan - 1600 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.strongfastr.com> zu erstellen

Day 1 1581 kcal ● 142g Protein (36%) ● 56g Fett (32%) ● 105g Kohlenhydrate (27%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

215 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren
3/4 Tasse- 54 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Trauben
58 kcal



Seitan Philly Cheesesteak
1/2 Sub(s)- 285 kcal

Day

2

1634 kcal ● 153g Protein (38%) ● 52g Fett (29%) ● 110g Kohlenhydrate (27%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

215 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Himbeeren

3/4 Tasse- 54 kcal



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

495 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Trauben

58 kcal



Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s)- 285 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 3

1654 kcal ● 152g Protein (37%) ● 55g Fett (30%) ● 111g Kohlenhydrate (27%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

180 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Mittagessen

495 kcal, 36g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

430 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen

174 kcal



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4

1582 kcal ● 143g Protein (36%) ● 65g Fett (37%) ● 87g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Mittagessen

395 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Ei- & Avocado-Salat

266 kcal

Abendessen

430 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen

174 kcal



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5 1661 kcal ● 150g Protein (36%) ● 66g Fett (36%) ● 85g Kohlenhydrate (20%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

445 kcal, 31g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Day 6 1653 kcal ● 154g Protein (37%) ● 64g Fett (35%) ● 82g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

445 kcal, 31g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Abendessen

435 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 7

1609 kcal ● 144g Protein (36%) ● 52g Fett (29%) ● 111g Kohlenhydrate (28%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

200 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Mittagessen

410 kcal, 29g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Abendessen

425 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen

116 kcal



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

186 kcal



Gemischter Salat

121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren
2 Tasse (246g)
- Klementinen
3 Frucht (222g)
- Trauben
2 Tasse (184g)
- Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)

Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)
10 1/2 groß (525g)
- Käsestange
3 Stange (84g)
- Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)
- Käse
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)
- Butter
1/2 EL (7g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Olivenöl
4 TL (mL)
- Salatdressing
1 EL (mL)

Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %
7 Quadrat(e) (70g)
- Honig
2 TL (14g)

Getränke

- Wasser
23 2/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Getreide und Teigwaren

- Seitan
3 oz (85g)

Andere

- Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
12 Scheiben (125g)
- Zuckerschoten
1/8 Tasse (5g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren
1 1/2 Fleischbällchen (45g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/8 oz (2g)
- Knoblauchpulver
1/2 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- fester Tofu
3/4 lbs (340g)
- Hummus
2/3 Tasse (165g)
- Tempeh
1/2 lbs (227g)

Backwaren

- Brot
2/3 lbs (320g)

- Paprika
1/2 klein (37g)
- Zwiebel
1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)
- Ketchup
2 EL (34g)
- Gurke
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (90g)
- Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
- Tomaten
5/6 mittel, ganz ($\text{Ø} \approx$ 6,0 cm) (99g)
- Karotten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
- rote Zwiebel
1/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (14g)
- Römersalat
1/2 Herzen (250g)

- Bagel
1 kleiner Bagel ($\text{Ø} 7,5$ cm) (69g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung
1/8 Schachtel (\approx 227 g) (28g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
3/4 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen 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 2

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 8 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

8 Nuggets (172g)

Ketchup

2 EL (34g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 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.

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 5 und Tag 6 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

Hummus

3 EL (45g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Hummus

6 EL (90g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

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.

Snacks 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal  1g Protein  4g Fett  4g Kohlenhydrate  1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

3 Quadrat(e) (30g)

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 3 Mahlzeiten:

Käsestange

3 Stange (84g)

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 3 Mahlzeiten:

Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal  4g Protein  4g Fett  18g Kohlenhydrate  1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bagel

1/2 kleiner Bagel (\varnothing 7,5 cm) (35g)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 kleiner Bagel (\varnothing 7,5 cm) (69g)

Butter

1/2 EL (7g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

Walnüsse

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

Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Dunkle Schokolade & Himbeeren

138 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)
Himbeeren
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
Himbeeren
1/2 Tasse (62g)

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)

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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)

Trauben

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 Tasse (184g)

Seitan Philly Cheesesteak

1/2 Sub(s) - 285 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (~6,4 cm Ø) (14g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Käse

1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (14g)

Öl

1/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Zwiebel, grob gehackt

1/4 mittel (~6,4 cm Ø) (28g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Käse

1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

Öl

1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Linsen

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



Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

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.

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.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (14g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz ($\text{Ø} \approx$ 6,0 cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

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 \approx 80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
21 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
21 Schöpfer (je \approx 80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.