

# Meal Plan - 1100-Kalorien vegetarischer Low-Carb-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** 1060 kcal ● 95g Protein (36%) ● 36g Fett (31%) ● 61g Kohlenhydrate (23%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)  
1 Bällchen- 135 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)  
90 kcal



[Avocado-Erdbeer-Spinat-Salat](#)  
156 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)  
1/2 Dose- 124 kcal

## Abendessen

335 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Linsennudeln](#)  
337 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1078 kcal ● 93g Protein (35%) ● 31g Fett (26%) ● 69g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (14%)

## Frühstück

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)  
1 Bällchen- 135 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Avocado-Eiersalat-Sandwich](#)  
1/2 Sandwich- 281 kcal



[Himbeeren](#)  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

## Abendessen

335 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Linsennudeln](#)  
337 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
3

1080 kcal ● 100g Protein (37%) ● 43g Fett (36%) ● 39g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (12%)

### Frühstück

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
1 Bällchen- 135 kcal

### Mittagessen

390 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**  
1/2 Sandwich- 281 kcal



**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

### Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
4

1137 kcal ● 107g Protein (37%) ● 40g Fett (32%) ● 55g Kohlenhydrate (19%) ● 33g Ballaststoffe (12%)

### Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt**  
155 kcal



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal

### Mittagessen

390 kcal, 13g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
173 kcal



**Linsen-Chili**  
218 kcal

### Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1113 kcal ● 101g Protein (36%) ● 51g Fett (41%) ● 37g Kohlenhydrate (13%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt**  
155 kcal



**Himbeeren**  
1/2 Tasse- 36 kcal

### Abendessen

355 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
193 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
161 kcal

### Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
2 Taco(s)- 350 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 6** 1125 kcal ● 98g Protein (35%) ● 56g Fett (45%) ● 36g Kohlenhydrate (13%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

205 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin**  
203 kcal

### Abendessen

355 kcal, 20g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
193 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
161 kcal

### Mittagessen

350 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
2 Taco(s)- 350 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1060 kcal ● 105g Protein (40%) ● 43g Fett (37%) ● 49g Kohlenhydrate (18%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin  
203 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 21g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech  
240 kcal



Milch  
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

## Abendessen

300 kcal, 21g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Karottensticks  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings  
2 Unze Seitan- 149 kcal



Geröstete Mandeln  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Andere

- Linsenpasta  
1/3 lbs (151g)
- Mandelmehl  
1 1/2 EL (11g)
- Guacamole, abgepackt  
1/2 Tasse (124g)
- Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)
- vegane Wurst  
1/2 Würstchen (50g)
- Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1/2 Dose (≈540 g) (263g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 Tasse(n) (mL)
- Salsa  
6 EL (98g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1/2 oz (14g)
- Mandeln  
1 oz (28g)
- Mandelbutter  
2 1/4 oz (63g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren  
1/8 Pint (45g)
- Avocados  
1 Avocado(s) (201g)
- Himbeeren  
4 Tasse (492g)
- Zitrone  
3/8 klein (22g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ziegenkäse  
1/2 oz (14g)
- Ei(er)  
7 groß (350g)

## Getränke

- Proteinpulver  
15 2/3 oz (443g)
- Wasser  
1 Gallon (mL)

## Backwaren

- Brot  
2 Scheibe (64g)

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 Prise, gemahlen (0g)
- Salz  
1/2 Prise (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 1/2 g (2g)
- Chilipulver  
1/4 EL (2g)
- Zimt (gemahlen)  
2 Prise (1g)
- frischer Basilikum  
4 TL, gehackt (4g)
- Rosmarin, getrocknet  
4 Prise (1g)
- Balsamicoessig  
2 TL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- Linsen, roh  
2 EL (24g)
- schwarze Bohnen  
3/4 Dose(n) (329g)

## Getreide und Teigwaren

- getrockneter Bulgur  
2 EL (18g)
- Seitan  
2 oz (57g)

- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 Tasse (226g)
- Saure Sahne  
1 1/2 EL (18g)
- Frischer Mozzarella  
2 2/3 oz (76g)
- Cheddar  
1 Tasse, gerieben (113g)
- Vollmilch  
2/3 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette  
1 3/4 EL (mL)
- Öl  
1 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- frischer Spinat  
3/4 Tasse(n) (23g)
  - Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (418g)
  - Gefrorener Brokkoli  
3 Tasse (273g)
  - Kale-Blätter  
5 oz (144g)
  - Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
  - Zwiebel  
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
  - ganze Tomaten aus der Dose  
4 EL (60g)
  - Karotten  
2 mittel (122g)
  - Kartoffeln  
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
  - Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 EL (3g)  
**Mandelmehl**  
1/2 EL (4g)  
**Mandelbutter**  
1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 1/2 EL (9g)  
**Mandelmehl**  
1 1/2 EL (11g)  
**Mandelbutter**  
3 EL (47g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hüttenkäse mit Mandeln und Zimt

155 kcal ● 16g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zimt (gemahlen)**  
1 Prise (0g)  
**Mandeln**  
3 Mandel (4g)  
**Mandelbutter**  
1/2 EL (8g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zimt (gemahlen)**  
2 Prise (1g)  
**Mandeln**  
6 Mandel (7g)  
**Mandelbutter**  
1 EL (16g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 Tasse (226g)

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

### Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Himbeeren**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Rührei mit Grünkohl, Tomaten und Rosmarin

203 kcal ● 15g Protein ● 12g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Ei(er)**  
2 groß (100g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse, gehackt (90g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Balsamicoessig**  
1 TL (mL)  
**Wasser**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Ei(er)**  
4 groß (200g)  
**Tomaten**  
1 Tasse, gehackt (180g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Balsamicoessig**  
2 TL (mL)  
**Wasser**  
6 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)

1. In einer kleinen Pfanne das gewünschte Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Grünkohl, Tomaten, Rosmarin und das Wasser hinzufügen. Abdecken und etwa 4 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
3. Eier hinzufügen und unter Rühren mit dem Gemüse verquirlen.
4. Wenn die Eier gar sind, vom Herd nehmen und anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln (optional). Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Sonnenblumenkerne

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



#### Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Avocado-Erdbeer-Spinat-Salat

156 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Erdbeeren

1/8 Pint (45g)

#### Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

#### Mandeln

1/2 EL, in Scheiben (3g)

#### Avocados, gewürfelt

1/8 Avocado(s) (25g)

#### frischer Spinat

3/4 Tasse(n) (23g)

1. Alle Zutaten bis auf das Vinaigrette zusammenwerfen.\r\nDas Vinaigrette beim Servieren über den Salat träufeln.

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

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

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Ei(er), hartgekocht und gekühlt**

3 groß (150g)

#### **Tomaten, halbiert**

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)

#### **Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

#### **Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

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)

---

### Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Himbeeren**

1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Himbeeren**

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

**Zitrone, ausgepresst**

3/8 klein (22g)

**Avocados, gehackt**

3/8 Avocado(s) (75g)

**Kale-Blätter, gehackt**

3/8 Bund (64g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

---

### Linsen-Chili

218 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**ganze Tomaten aus der Dose, gehackt**

4 EL (60g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

**getrockneter Bulgur**

2 EL (18g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3 Prise (1g)

**Chilipulver**

1/4 EL (2g)

**Linsen, roh**

2 EL (24g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Guacamole, abgepackt**

4 EL (62g)

#### **Cheddar**

1/2 Tasse, gerieben (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Guacamole, abgepackt**

1/2 Tasse (124g)

#### **Cheddar**

1 Tasse, gerieben (113g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihafespray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

#### **vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1/2 Würstchen (50g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Brokkoli, gehackt**

1/2 Tasse, gehackt (46g)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (31g)

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.

### Milch

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



Ergibt 2/3 Tasse(n)

**Vollmilch**  
2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Linsennudeln

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Linsennudeln**  
2 2/3 oz (76g)  
**Pasta-Sauce**  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsennudeln**  
1/3 lbs (151g)  
**Pasta-Sauce**  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/2 Tasse (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salsa, stückig**  
3 EL (49g)  
**Saure Sahne**  
3/4 EL (9g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/2 Prise (0g)  
**schwarze Bohnen**  
3/8 Dose(n) (165g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salsa, stückig**  
6 EL (98g)  
**Saure Sahne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**schwarze Bohnen**  
3/4 Dose(n) (329g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 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 Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (91g)

### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

### frischer Basilikum

2 TL, gehackt (2g)

### Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (182g)

### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 2/3 oz (76g)

### frischer Basilikum

4 TL, gehackt (4g)

### Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Karottensticks

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



Ergibt 1 1/2 Karotte(n)

### Karotten

1 1/2 mittel (92g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Teriyaki-Seitan-Wings

2 Unze Seitan - 149 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Seitan

### Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

### Öl

1/4 EL (mL)

### Seitan

2 oz (57g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**  
14 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---