

Meal Plan - 1300-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 1272 kcal ● 94g Protein (30%) ● 62g Fett (44%) ● 61g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

170 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

Snacks

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



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

365 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Auberginen-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 226 kcal



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

Abendessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal

Day 2 1247 kcal ● 98g Protein (32%) ● 48g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

170 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s)- 112 kcal

Snacks

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



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Popcorn

2 Tassen- 81 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

350 kcal, 35g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Mais

92 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Day 3 1289 kcal ● 110g Protein (34%) ● 46g Fett (32%) ● 79g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

190 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal

Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Trauben

29 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

395 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

350 kcal, 35g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Mais

92 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Day 4 1279 kcal ● 95g Protein (30%) ● 58g Fett (41%) ● 75g Kohlenhydrate (23%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

190 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Brombeer-Granola-Parfait

115 kcal

Snacks

195 kcal, 14g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Trauben

29 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Abendessen

345 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

Day 5 1299 kcal ● 94g Protein (29%) ● 64g Fett (44%) ● 72g Kohlenhydrate (22%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Ei in einer Aubergine

120 kcal

Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grünkohl-Chips

69 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal

Abendessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal

Day 6 1299 kcal ● 94g Protein (29%) ● 64g Fett (44%) ● 72g Kohlenhydrate (22%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Ei in einer Aubergine

120 kcal

Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grünkohl-Chips

69 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Caprese-Salat

142 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal

Abendessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal

Day 7 1342 kcal ● 105g Protein (31%) ● 58g Fett (39%) ● 75g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Ei in einer Aubergine

120 kcal

Snacks

145 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grünkohl-Chips

69 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

490 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

365 kcal, 26g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2/3 Tasse(n)- 72 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Limettensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ Trauben
1 Tasse (92g)
- ☐ Brombeeren
4 EL (36g)
- ☐ Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar
3 EL, geraspelt (21g)
- ☐ Ei(er)
5 groß (250g)
- ☐ Käse
1 1/2 oz (42g)
- ☐ Käsestange
4 Stange (112g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
1/2 Tasse (140g)
- ☐ Provolone
1 Scheibe(n) (28g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Getränke

- ☐ Wasser
2/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (489g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (51g)
- ☐ Frischer Koriander
1/2 EL, gehackt (2g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
5 3/4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/3 Packung (≈340 g) (407g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Andere

- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
4 Tasse, gepoppt (44g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 TL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (216g)
- ☐ Nährhefe
1/8 oz (4g)
- ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (28g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
- ☐ Brot
1 Scheibe (32g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Karotten
8 3/4 mittel (536g)
- ☐ Aubergine
1/2 Aubergine, ungeschält (ca. 570 g) (295g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (124g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
1/2 oz (14g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Bund (170g)
- ☐ Brokkoli
56 TL, gehackt (106g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
- ☐ Chiliflocken
3/4 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

- ☐ Pesto
1 EL (16g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)
- ☐ Pizzasauce
4 EL (63g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Granola
4 EL (23g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (213g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (42g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grapefruit

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Ei & Käse Mini-Muffin

2 Mini-Muffin(s) - 112 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cheddar

1 1/2 EL, geraspelt (11g)

Wasser

1 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cheddar

3 EL, geraspelt (21g)

Wasser

2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Heize den Ofen auf 375°F (190°C) vor.
2. Verquirle Eier, Wasser und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Rühre den Käse unter.
3. Verwende Silikon-Backförmchen oder fette ein Muffinblech mit Antihaf-Spray ein (nutze die gleiche Anzahl Muffins wie in den Rezeptdetails angegeben). Fülle die Muffinformen mit der Eimischung etwa halbhoch.
4. Backe 15 Minuten, bis das Ei gestockt und die Oberseite golden ist. Servieren.
5. Meal Prep Hinweis: Lass Reste auf Raumtemperatur abkühlen und verpacke sie dann oder lagere sie in einem luftdichten Behälter. Bewahre die Muffins bis zu 3–4 Tage im Kühlschrank auf. Alternativ einzelne Muffins einpacken und einfrieren. Zum Aufwärmen Muffins auspacken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeer-Granola-Parfait

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren, grob gehackt

2 EL (18g)

Granola

2 EL (11g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

4 EL (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren, grob gehackt

4 EL (36g)

Granola

4 EL (23g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

1/2 Tasse (140g)

1. Die Zutaten nach Belieben schichten oder einfach miteinander vermischen. \n\nIm Kühlschrank über Nacht aufbewahren oder zum Mitnehmen vorbereiten; das Granola verliert jedoch seine Knusprigkeit, wenn es durchgehend mit dem Joghurt vermischt ist.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ei in einer Aubergine

120 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
1 groß (50g)
Öl
1 TL (mL)

Aubergine
1 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
3 groß (150g)
Öl
1 EL (mL)
Aubergine
3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Auberginen-Pesto-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 226 kcal ● 7g Protein ● 12g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Aubergine, halbiert und in Scheiben geschnitten

1/4 klein (115g)

Käse

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

Tomaten

1 1/2 Scheibe(n), dünn/klein (23g)

Kaisersemmeln

1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

Knoblauch

1/2 Zehe (2g)

Pesto

1/2 EL (8g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

1. Den Grill Ihres Ofens vorheizen.\nAuberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Das Blech etwa 15 cm unter die Hitzequelle stellen. Ca. 10 Minuten backen, bis die Scheiben zart und leicht getoastet sind.\nDas Brötchen längs aufschneiden und toasten.\nIn einer Tasse oder kleinen Schüssel Pesto und Knoblauch verrühren. Diese Mischung auf das getoastete Brot streichen.\nDas Brötchen mit Auberginenscheiben, Tomate und Käse füllen.\nServieren.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Provolone

1 Scheibe(n) (28g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1/2 oz (14g)

Pesto

1/2 EL (8g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Caprese-Salat

142 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

frischer Basilikum

1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Frischer Mozzarella

2 oz (57g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

313 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gewürfelt

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

Käse

2 EL, gerieben (14g)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Oliveöl

3/4 EL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Pizzasauce

2 EL (32g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

Käse

4 EL, gerieben (28g)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Oliveöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Pizzasauce

4 EL (63g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.\r\nDie Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.\r\nIm Ofen etwa 5 Minuten backen.\r\nAus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.\r\nWieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.\r\nAus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Oliveöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal ● 26g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und 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

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.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

Kale-Blätter

1/3 Bund (57g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Bund (170g)

Salz

1 TL (6g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. 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 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Frischer Koriander, gehackt

1/2 EL, gehackt (2g)

Zwiebel, gehackt

1/6 groß (25g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Öl

1 TL (mL)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Chiliflocken

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 TL (mL)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

2 oz (57g)

Karotten

2/3 groß (48g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Langkorn-Weißreis

1 EL (12g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)

Teriyaki-Soße

2 TL (mL)

Öl

3/8 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2/3 Tasse(n) - 72 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli

2/3 Tasse, gehackt (61g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-