

Meal Plan - 1400 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 1414 kcal ● 103g Protein (29%) ● 73g Fett (46%) ● 69g Kohlenhydrate (20%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

360 kcal, 28g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
162 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

450 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Day 2 1453 kcal ● 112g Protein (31%) ● 66g Fett (41%) ● 75g Kohlenhydrate (21%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

425 kcal, 27g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Day 3 1440 kcal ● 117g Protein (33%) ● 61g Fett (38%) ● 81g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

235 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

425 kcal, 27g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

420 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Day 4 1371 kcal ● 93g Protein (27%) ● 67g Fett (44%) ● 74g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

145 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

460 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
235 kcal

Abendessen

410 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern
260 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal

Day 5 1370 kcal ● 94g Protein (28%) ● 66g Fett (43%) ● 87g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

145 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser
145 kcal

Snacks

195 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal



Toast mit Butter
1 Scheibe(n)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

450 kcal, 23g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zuckerschoten mit Butter
107 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
341 kcal

Abendessen

420 kcal, 21g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Tofu Lo-Mein
169 kcal

Day 6 1350 kcal ● 100g Protein (30%) ● 54g Fett (36%) ● 86g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

130 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Trauben
131 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
441 kcal

Abendessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal



Linsen
116 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
127 kcal

Day 7 1350 kcal ● 100g Protein (30%) ● 54g Fett (36%) ● 86g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

130 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Trauben
131 kcal

Snacks

155 kcal, 17g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
441 kcal

Abendessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal



Linsen
116 kcal



Cranberry-Spinat-Salat
127 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
7 1/2 mittel (449g)
- ☐ Pilze
4 EL, gehackt (18g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe (9g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Römervalat
2 Tasse, gerieben (94g)
- ☐ Zucchini
2 1/3 groß (750g)
- ☐ Tomaten
5 Kirschtomaten (85g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 oz (57g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
2/3 Tasse (96g)
- ☐ frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 170 g) (57g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
3 EL, in Scheiben (24g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Scheibenkäse
1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)
- ☐ Käsestange
3 Stange (84g)
- ☐ Butter
5 TL (23g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1 EL (18g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Romano-Käse
1 TL (2g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1 3/4 EL (mL)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Zucker
4 TL (17g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (52g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 EL (7g)
- ☐ Mandeln
2 3/4 EL, ganz (24g)
- ☐ Walnüsse
1 3/4 EL, gehackt (13g)
- ☐ Chiasamen
1/2 EL (7g)
- ☐ Sesamsamen
1/2 EL (5g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
1 1/2 g (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1 TL (5g)
- ☐ frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
5 1/2 Tasse (495g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
3/4 EL (11g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
3 Frucht (207g)
- ☐ Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ getrocknete Cranberries
1 3/4 EL (18g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Trauben
4 1/2 Tasse (414g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
29 oz (822g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 oz (mL)
- ☐ extra fester Tofu
2 oz (57g)
- ☐ Erdnussbutter
5 oz (144g)

- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)

Getränke

- ☐ Wasser
15 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)
- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)

Frühstückscerealien

- ☐ Schnelle Haferflocken
2/3 Tasse (53g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden 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 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (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.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kiwi
3 Frucht (207g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

145 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Zucker
2 TL (9g)
Schnelle Haferflocken
1/3 Tasse (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Zimt (gemahlen)
1/2 EL (3g)
Zucker
4 TL (17g)
Schnelle Haferflocken
2/3 Tasse (53g)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
2 1/4 Tasse (207g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
4 1/2 Tasse (414g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Grapefruit

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



Ergibt 1/2 Grapefruit

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

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)

Gegrillter Käse mit Pilzen

162 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Scheibenkäse

1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (11g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Thymian, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Pilze

4 EL, gehackt (18g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

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

Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz - 252 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1/2 lbs (198g)
Zitronenpfeffer
2 Prise (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Maisstärke
1 EL (8g)
Zitrone, abgerieben
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
14 oz (397g)
Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
Öl
1 EL (mL)
Maisstärke
2 EL (16g)
Zitrone, abgerieben
1 klein (58g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 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



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)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Zuckerschoten mit Butter

107 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

2/3 Tasse (96g)

Butter

2 TL (9g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

441 kcal ● 19g Protein ● 28g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, spiralisiert

1 1/2 mittel (294g)

Chiasamen

1/4 EL (4g)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1 1/2 EL, in Scheiben (12g)

Sesamsamen

1/4 EL (2g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Coleslaw-Mischung

3/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, spiralisiert

3 mittel (588g)

Chiasamen

1/2 EL (7g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

3 EL, in Scheiben (24g)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Sojasauce

3 EL (mL)

Erdnussbutter

6 EL (96g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Toast mit Butter

1 Scheibe(n) - 114 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 TL (5g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Öl

1 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Öl

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Öl

4 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/2 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Parmesan

1 EL (5g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu Lo-Mein

169 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen

1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 oz (57g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

3/8 TL (mL)

extra fester Tofu

2 oz (57g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe

1/4 EL (1g)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Tempeh

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Tempeh

4 oz (113g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2/3 Prise (1g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Cranberry-Spinat-Salat

127 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Romano-Käse, fein geraspelt
4 Prise (1g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
2 2/3 TL (mL)
frischer Spinat
1/6 Packung (ca. 170 g) (28g)
Walnüsse
2 2/3 TL, gehackt (6g)
getrocknete Cranberries
2 2/3 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Romano-Käse, fein geraspelt
1 TL (2g)
Himbeer-Walnuss-Vinaigrette
1 3/4 EL (mL)
frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 170 g) (57g)
Walnüsse
1 3/4 EL, gehackt (13g)
getrocknete Cranberries
1 3/4 EL (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Für Reste können Sie einfach alle Zutaten im Voraus vermengen und in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren und dann bei Bedarf servieren und erst beim Essen anrichten.

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.
-