

# Meal Plan - 1500-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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1515 kcal ● 124g Protein (33%) ● 74g Fett (44%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

240 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Double Chocolate Proteinshake](#)

137 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Caprese-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 461 kcal

## Abendessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Buffalo-Tempeh mit Tzatziki](#)

314 kcal



[Brokkoli mit Butter](#)

1 1/4 Tasse- 167 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1515 kcal ● 124g Protein (33%) ● 74g Fett (44%) ● 63g Kohlenhydrate (17%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

240 kcal, 31g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

## Snacks

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 22g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es)- 461 kcal

## Abendessen

480 kcal, 30g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

314 kcal



### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse- 167 kcal

Day 3 1466 kcal ● 115g Protein (31%) ● 80g Fett (49%) ● 46g Kohlenhydrate (13%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

240 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Toast mit Butter

1 Scheibe(n)- 114 kcal



### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal

## Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Hüttenkäse mit Ananas

93 kcal



### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s)- 350 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Abendessen

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



### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day 4 1486 kcal ● 117g Protein (32%) ● 78g Fett (47%) ● 53g Kohlenhydrate (14%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

240 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Toast mit Butter**  
1 Scheibe(n)- 114 kcal



**Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate**  
124 kcal

## Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Hüttenkäse mit Ananas**  
93 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 21g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl**  
393 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Abendessen

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



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal

Day 5 1442 kcal ● 108g Protein (30%) ● 80g Fett (50%) ● 55g Kohlenhydrate (15%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal

## Snacks

200 kcal, 18g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Hüttenkäse mit Ananas**  
93 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

430 kcal, 14g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto**  
1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

## Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern**  
260 kcal

**Day 6** 1488 kcal ● 103g Protein (28%) ● 86g Fett (52%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
242 kcal



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

## Snacks

150 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



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



**Karotten und Hummus**  
82 kcal

## Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1488 kcal ● 103g Protein (28%) ● 86g Fett (52%) ● 56g Kohlenhydrate (15%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

460 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
242 kcal



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

## Snacks

150 kcal, 9g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



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



**Karotten und Hummus**  
82 kcal

## Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- Tzatziki  
1/4 Tasse(n) (56g)
- Guacamole, abgepackt  
4 EL (62g)
- Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- gefrorener Blumenkohlkreis  
3/4 Tasse, zubereitet (128g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)

## Milch- und Eierprodukte

- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
5 EL (88g)
- Butter  
3/4 Stange (87g)
- Frischer Mozzarella  
1/2 lbs (227g)
- MagerHüttenkäse (1% Fett)  
1 1/2 Tasse (339g)
- Cheddar  
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- Parmesan  
3 EL (15g)
- Ei(er)  
6 groß (300g)
- Käse  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
2 TL (4g)

## Getränke

- Wasser  
12 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews  
4 EL (34g)
- Sonnenblumenkerne  
1 1/3 oz (38g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)
- Pesto  
1/4 Tasse (72g)
- Hot Sauce  
2 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/3 TL (0g)
- Salz  
1/3 TL (1g)
- Dijon-Senf  
1 TL (5g)
- frischer Basilikum  
2 EL, gehackt (5g)
- Thymian, frisch  
2 Prise (0g)
- Paprika  
1/2 EL (3g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli  
5 Tasse (455g)
- Tomaten  
4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (508g)
- Sellerie, roh  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
- Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)
- frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)
- Frischer Ingwer  
1 TL (2g)
- Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)
- Römersalat  
2 Tasse, gerieben (94g)
- Babykarotten  
16 mittel (160g)
- Zwiebel  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (55g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1/2 Avocado(s) (101g)

- Sesamsamen  
1 TL (3g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 1/3 oz (37g)

- Ananas in Dosen  
6 EL, Stücke (68g)
- Zitronensaft  
1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Tempeh  
1 lbs (454g)
- Erdnussbutter  
3 EL (48g)
- fester Tofu  
1 1/2 lbs (695g)
- Sojasauce  
2 EL (mL)
- Hummus  
4 EL (60g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)

## Backwaren

- Brot  
10 oz (288g)

## Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
  - Olivenöl  
1 TL (mL)
  - Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
  - Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Double Chocolate Proteinshake

137 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 EL (35g)

**Kakaopulver**

1 TL (2g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver, Schokolade**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**Kakaopulver**

2 TL (4g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Geröstete Cashews**

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Butter**

2 TL (9g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

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

### Rührei mit Spinat, Parmesan & Tomate

124 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Prise (1g)

**Tomaten, halbiert**

2 EL Cherrytomaten (19g)

**Parmesan**

1 EL (5g)

**frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

**Olivenöl**

1/2 TL (mL)

**Ei(er)**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Prise (1g)

**Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Parmesan**

2 EL (10g)

**frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Ei(er)**

2 groß (100g)

1. Eier in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Beiseitestellen.  
Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unter einer Minute anschwitzen, bis es duftet.  
Spinat dazugeben und unter Rühren etwa eine Minute kochen, bis er welk ist.  
Die Eier hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1–2 Minuten garen.  
Parmesan und Tomaten einstreuen und kurz unterrühren.  
Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pesto

2 EL (32g)

#### Frischer Mozzarella

2 Scheiben (57g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (54g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pesto

4 EL (64g)

#### Frischer Mozzarella

4 Scheiben (113g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm  
dick) (108g)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

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



Ergibt 2 Taco(s)

#### Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

#### Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltspray 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.

### Sonnenblumenkerne

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



#### Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL (2g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

5 oz (142g)

#### Sesamsamen

1 TL (3g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Sojasauce

2 EL (mL)

#### gefrorener Blumenkohlkreis

3/4 Tasse, zubereitet (128g)

#### Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlkreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlkreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

### 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

### Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s) - 279 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(s)

#### Butter, weich

1/2 EL (7g)

#### Tomaten

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

#### Käse

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

#### Pesto

1/2 EL (8g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

3/4 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (137g)

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

2 oz (57g)

#### **frischer Basilikum**

1 EL, gehackt (3g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/2 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (273g)

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

4 oz (113g)

#### **frischer Basilikum**

2 EL, gehackt (5g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

2 EL (mL)

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

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1 3/4 oz (50g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/4 Zehe (1g)

#### **Thymian, frisch**

1 Prise (0g)

#### **Paprika**

1/4 EL (2g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (28g)

#### **Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/4 Dose(n) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1/4 lbs (99g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe (2g)

#### **Thymian, frisch**

2 Prise (0g)

#### **Paprika**

1/2 EL (3g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (55g)

#### **Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (220g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Hüttenkäse mit Ananas

93 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ananas in Dosen, abgetropft**  
2 EL, Stücke (23g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1/2 Tasse (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ananas in Dosen, abgetropft**  
6 EL, Stücke (68g)  
**MagerHüttenkäse (1% Fett)**  
1 1/2 Tasse (339g)

1. Den Ananassaft abgießen und die Ananasstücke mit dem Hüttenkäse vermischen.\nSie können auch andere Früchte verwenden: Bananen, Beeren, Pfirsiche, Melone usw.

### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Sellerie, roh**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

3 EL (48g)

**Sellerie, roh**

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

---

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Gekochte Eier

1 Ei(s) - 69 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er)**

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**

2 groß (100g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

---

### Karotten und Hummus

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Babykarotten**

8 mittel (80g)

**Hummus**

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Babykarotten**

16 mittel (160g)

**Hummus**

4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/8 Tasse(n) (28g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh, grob gehackt**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tzatziki**  
1/4 Tasse(n) (56g)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 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.

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
1 1/4 EL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5/8 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/4 Tasse (114g)  
**Salz**  
5/8 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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 5 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**  
1 1/4 EL (18g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5/8 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/4 Tasse (114g)  
**Salz**  
5/8 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfacher Tofu

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**

1 lbs (454g)

**Öl**

2 2/3 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.

---

## 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.
-