

Meal Plan - 1000 Kalorien vegetarischer 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 1043 kcal ● 91g Protein (35%) ● 33g Fett (28%) ● 82g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Grünkohl und Eier](#)

95 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

330 kcal, 19g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Erdnuss-Tempeh](#)

2 Unze Tempeh- 217 kcal

Mittagessen

295 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Chik'n-Nuggets](#)

5 1/3 Nuggets- 294 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1024 kcal ● 93g Protein (36%) ● 29g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Grünkohl und Eier](#)

95 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

330 kcal, 19g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Erdnuss-Tempeh](#)

2 Unze Tempeh- 217 kcal

Mittagessen

275 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Einfacher Grünkohlsalat](#)

1/2 Tasse- 28 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1 Dose- 247 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1034 kcal ● 92g Protein (36%) ● 23g Fett (20%) ● 87g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Grünkohl und Eier

95 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Abendessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

70 kcal



Pitabrot

1 Pitabrot(e)- 78 kcal

Mittagessen

275 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 973 kcal ● 91g Protein (37%) ● 29g Fett (26%) ● 74g Kohlenhydrate (31%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Abendessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

182 kcal

Mittagessen

245 kcal, 8g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1079 kcal ● 93g Protein (35%) ● 25g Fett (21%) ● 102g Kohlenhydrate (38%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

200 kcal, 14g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Abendessen

335 kcal, 16g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Mittagessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1046 kcal ● 97g Protein (37%) ● 30g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)

129 kcal



Trauben

29 kcal

Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal

Mittagessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 965 kcal ● 93g Protein (38%) ● 28g Fett (26%) ● 71g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

160 kcal, 16g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Proteinshake \(Milch\)](#)

129 kcal



[Trauben](#)

29 kcal

Abendessen

345 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Weißer Reis](#)

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



[Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara](#)

3 Zucchinihälfte(n)- 288 kcal

Mittagessen

245 kcal, 11g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Einfacher griechischer Gurkensalat](#)

141 kcal



[Tomatensuppe](#)

1/2 Dose- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
- ☐ Rotweinessig
1/4 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
1/4 EL (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
15 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1/2 oz (17g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
5 1/3 Nuggets (115g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/8 Dose(n) (165g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
7 groß (350g)
- ☐ Saure Sahne
3/4 EL (9g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3/4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3/4 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Salsa
3 EL (49g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)
- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (72g)
- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Trauben
1 Tasse (92g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
4 TL (23g)
 - ☐ Kale-Blätter
1 3/4 Tasse, gehackt (70g)
 - ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
 - ☐ rote Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
 - ☐ frische Petersilie
2 Stängel (2g)
 - ☐ Tomaten
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (85g)
 - ☐ Blumenkohl
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
 - ☐ Zucchini
3 groß (969g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Grünkohl und Eier

95 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
2. Die Eier mit Salz würzen, die Grüns zerrupfen und mit den Eiern vermengen (für besonders feine grüne Eier die Mischung in einen Mixer geben und glatt mixen).
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Eimischung hinzufügen und nach gewünschter Konsistenz garen.
5. Servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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)

Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

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.
-

Frühstück 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.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets - 294 kcal ● 16g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 1/3 Nuggets (115g)

Ketchup

4 TL (23g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

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



Ergibt 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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 und Tag 6 essen

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tzatziki-Kichererbsen-Taboulé-Salat

215 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/6 Dose (75g)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

Tomaten, gehackt

1/6 Roma-Tomate (13g)

frische Petersilie, gehackt

2/3 Stängel (1g)

Tzatziki

1/8 Tasse(n) (28g)

Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

Öl

1/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/3 Dose (149g)

Gurke, gehackt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)

Tomaten, gehackt

1/3 Roma-Tomate (27g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/3 Stängel (1g)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Instant-Couscous, gewürzt

1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

Öl

1/6 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Sobald der Couscous fertig ist, Couscous mit Petersilie, gerösteten Kichererbsen, Gurke und Tomaten vermengen. Zitronensaft darüberträufeln und mit Tzatziki servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rotweinessig

1/2 TL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Tomatensuppe

1/2 Dose - 105 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1/2 Dose (ca. 300 g) (149g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)
2 2/3 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

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



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)

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 griechischer Gurkensalat

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



Gurke, in Halbmonde geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Rotweinessig

1/4 TL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Pitabrot

1 Pitabrot(e) - 78 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

182 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



frische Petersilie, gehackt
2/3 Stängel (1g)
Tomaten, gehackt
1/6 Roma-Tomate (13g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/6 Dose (75g)
Gurke, gehackt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)
Zitronensaft
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/3 Prise (0g)
Öl
1/8 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Tomaten
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Öl
1/2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Blumenkohl

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Salz

2 Prise (2g)

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Gefüllte Zucchini mit Ziegenkäse und Marinara

3 Zucchinihälfte(n) - 288 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

Ziegenkäse

1 1/2 oz (43g)

Pasta-Sauce

6 EL (98g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

3 groß (969g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Eine Zucchini der Länge nach halbieren.
3. Mit einem Löffel etwa 15 % des Inneren herauskratzen, sodass eine flache Mulde entlang der Länge entsteht. Das Ausgekratzte entsorgen.
4. Die Mulde mit Pastasauce füllen und mit Ziegenkäse belegen.
5. Auf ein Backblech setzen und ca. 15–20 Minuten backen. Servieren.

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.
-