

# Meal Plan - 1200 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** 1231 kcal ● 92g Protein (30%) ● 50g Fett (37%) ● 80g Kohlenhydrate (26%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Abendessen

405 kcal, 18g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Sesam-Erdnuss-Zoodles**

294 kcal



**Milch**

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 17g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Linsen**

87 kcal



**Veggie-Burger**

1 Burger- 275 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1221 kcal ● 99g Protein (32%) ● 48g Fett (35%) ● 71g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

245 kcal, 8g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal

## Abendessen

390 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**

117 kcal



**Linsensuppe**

271 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**

1 Sandwich(es)- 370 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1221 kcal ● 99g Protein (33%) ● 50g Fett (37%) ● 79g Kohlenhydrate (26%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

## Abendessen

440 kcal, 18g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfacher Tofu**  
4 oz- 171 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 27g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse**  
1 Sandwich(es)- 370 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1182 kcal ● 98g Protein (33%) ● 42g Fett (32%) ● 82g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

## Abendessen

430 kcal, 26g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
1 Becher- 155 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
273 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Ei- & Avocado-Salat**  
266 kcal



**Milch**  
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1196 kcal ● 90g Protein (30%) ● 20g Fett (15%) ● 142g Kohlenhydrate (47%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

195 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter**  
1/2 Bagel(s)- 196 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
4 Tender(s)- 229 kcal



**Karottensticks**  
3 Karotte(n)- 81 kcal

## Abendessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Couscous**  
100 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1176 kcal ● 99g Protein (34%) ● 35g Fett (27%) ● 94g Kohlenhydrate (32%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



**Klementine**  
1 Klementine(n)- 39 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
4 Tender(s)- 229 kcal



**Karottensticks**  
3 Karotte(n)- 81 kcal

## Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Cajun-Tofu**  
196 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1189 kcal ● 92g Protein (31%) ● 58g Fett (44%) ● 56g Kohlenhydrate (19%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

175 kcal, 7g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

## Abendessen

370 kcal, 26g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Cajun-Tofu

196 kcal



### Linsen

174 kcal

## Mittagessen

425 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
1 mittel (196g)
- Frühlingszwiebeln  
1 EL, in Scheiben (8g)
- Ketchup  
3 EL (51g)
- Tomaten  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)
- Zwiebel  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (29g)
- frischer Spinat  
1/8 Tasse(n) (2g)
- Karotten  
6 1/4 mittel (381g)
- Knoblauch  
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- Sellerie, roh  
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)
- Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/8 Dose (51g)
- Gurke  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)
- Blumenkohl  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
4 Prise (2g)
- Sesamsamen  
4 Prise (2g)
- Mandelbutter  
2 EL (31g)
- Pekannüsse  
4 EL, Hälften (25g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
1 1/2 EL (mL)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)
- Avocados  
2 Avocado(s) (419g)
- Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Klementinen  
2 Frucht (148g)

## Andere

- Coleslaw-Mischung  
1/2 Tasse (45g)
- Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
- Gemischte Blattsalate  
1/3 Packung ( $\approx 155$  g) (48g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
12 Scheiben (125g)
- Nährhefe  
4 EL (15g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
8 Stücke (204g)
- Mandelmehl  
1 EL (7g)

## Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch  
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)  
4 groß (200g)
- Butter  
1/4 Stange (24g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- Ziegenkäse  
1/2 oz (14g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer  
1/3 TL, gemahlen (1g)
- Knoblauchpulver  
1/2 TL (2g)
- Basilikum, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)
- Oregano (getrocknet)  
1 Prise, Blätter (0g)
- Cajun-Gewürz  
1 1/4 TL (3g)

## Getränke

- Wasser  
17 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
15 1/2 oz (440g)

- Erdbeeren  
2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce  
1 EL (mL)
- Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- Linsen, roh  
14 EL (168g)
- Hummus  
6 EL (90g)
- fester Tofu  
16 1/2 oz (468g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)
- Brot  
1/3 lbs (160g)
- Bagel  
1 1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (158g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
10 1/4 g (mL)
- Öl  
5 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)
- Barbecue-Soße  
4 EL (72g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt  
1/6 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (27g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronensaft

1/2 TL (mL)

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und 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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 196 kcal ● 6g Protein ● 7g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Butter**

1/2 EL (7g)

**Bagel**

1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(53g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Butter**

1 1/2 EL (21g)

**Bagel**

1 1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(158g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Die Butter aufstreichen.
3. Genießen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mandel-Proteinbällchen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**

1/2 EL (3g)

**Mandelmehl**

1/2 EL (4g)

**Mandelbutter**

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

1 EL (6g)

**Mandelmehl**

1 EL (7g)

**Mandelbutter**

2 EL (31g)

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

## Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 EL (24g)

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.

---

## Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

**Veggie-Burger-Patty**  
1 Patty (71g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 oz (28g)  
**Ketchup**  
1 EL (17g)  
**Hamburgerbrötchen**  
1 Brötchen (51g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

#### Hummus

3 EL (45g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

#### Hummus

6 EL (90g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

12 Scheiben (125g)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Ei- & Avocado-Salat

266 kcal ● 15g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Ei(er), hartgekocht und gekühlt

2 groß (100g)

#### Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

#### Avocados

1/3 Avocado(s) (67g)

#### Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.

## Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)



#### Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Ketchup

1 EL (17g)

### Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Ketchup

2 EL (34g)

### Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

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

### Karottensticks

3 Karotte(n) - 81 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Karotten

3 mittel (183g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Karotten

6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeer-Avocado-Ziegenkäse-Panini

244 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Erdbeeren, entstielt und dünn geschnitten**

2 mittel (Durchm. 3,2 cm) (24g)

**Butter**

4 Prise (2g)

**Ziegenkäse**

1/2 oz (14g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

1. Eine kleine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Backtrennspray einfetten.  
Eine Seite jeder Brotscheibe buttern.  
Den Ziegenkäse auf der ungebutterten Seite jeder Brotscheibe verstreichen.  
Die Erdbeeren auf den Ziegenkäse auf beiden Brotscheiben legen.  
Die Avocado auf die Erdbeeren einer Brotscheibe legen und dann die andere Scheibe daraufsetzen.  
Das Sandwich vorsichtig in die Pfanne oder auf die Grillplatte geben und mit einem Spatel nach unten drücken.  
Nach etwa 2 Minuten das Sandwich vorsichtig wenden (die Unterseite sollte goldbraun sein) und erneut mit dem Spatel drücken. Weitere ca. 2 Minuten braten, bis es goldbraun ist.  
Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Zucchini, spiralisiert

1 mittel (196g)

#### Chiasamen

4 Prise (2g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Frühlingszwiebeln

1 EL, in Scheiben (8g)

#### Sesamsamen

4 Prise (2g)

#### Sojasauce

1 EL (mL)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

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.

### Milch

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

Ergibt 3/4 Tasse(n)



#### Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

#### **Olivenöl**

3/8 TL (mL)

#### **Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Limettensaft**

1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

### Linsensuppe

271 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### **frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**

1/8 Tasse(n) (2g)

#### **Karotten, gewürfelt**

1/4 mittel (15g)

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

1/4 Zehe(n) (1g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (14g)

#### **Olivenöl**

1/2 EL (mL)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Zerdrückte Tomaten (Dose)**

1/8 Dose (51g)

#### **Basilikum, getrocknet**

1 Prise, Blätter (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh**

4 EL (48g)

#### **Oregano (getrocknet)**

1 Prise, Blätter (0g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einröhren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einröhren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterröhren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### fester Tofu

4 oz (113g)

#### Öl

2 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.

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

#### Olivenöl

3/8 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse(n)



#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher



### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

### Öl

1/2 TL (mL)

### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

### Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

### Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Couscous

100 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Instant-Couscous, gewürzt

1/6 Schachtel (≈165 g) (27g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### 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.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

### Öl

1 1/4 TL (mL)

### Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

3/4 lbs (354g)

### Öl

2 1/2 TL (mL)

### Cajun-Gewürz

1 1/4 TL (3g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.

2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.

3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er 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.

---

## 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.
-