

Meal Plan - 1400-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 1396 kcal ● 91g Protein (26%) ● 52g Fett (34%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
197 kcal



[Grapefruit](#)
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Kleiner getoasteter Bagel mit Butter](#)
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



[Milch](#)
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

440 kcal, 14g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)
86 kcal



[Tortilla-Chips](#)
141 kcal



[Schwarze-Bohnen-Quesadillas](#)
213 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

Day
2

1338 kcal ● 104g Protein (31%) ● 48g Fett (32%) ● 105g Kohlenhydrate (31%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 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

Day
3

1449 kcal ● 101g Protein (28%) ● 42g Fett (26%) ● 150g Kohlenhydrate (41%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Schoko-Avocado-Chia-Pudding
197 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kleiner getoasteter Bagel mit Butter
1/2 Bagel(s)- 120 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

380 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pasta mit Fertigsauce
255 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day 4 1438 kcal ● 96g Protein (27%) ● 27g Fett (17%) ● 186g Kohlenhydrate (52%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

180 kcal, 2g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Apfelmus
57 kcal



Popcorn
3 Tassen- 121 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Tomatensuppe
1 1/2 Dose- 316 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Abendessen

455 kcal, 14g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pasta mit Fertigsauce
255 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5

1358 kcal ● 114g Protein (34%) ● 40g Fett (26%) ● 107g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

190 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)
129 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Snacks

180 kcal, 2g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Apfelmus
57 kcal



Popcorn
3 Tassen- 121 kcal

Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal

Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 52g Fett (32%) ● 106g Kohlenhydrate (29%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

Abendessen

475 kcal, 41g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal

Day 7

1419 kcal ● 90g Protein (25%) ● 73g Fett (46%) ● 84g Kohlenhydrate (24%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

225 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s)- 196 kcal

Snacks

190 kcal, 11g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

400 kcal, 15g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischter Salat

121 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1/2 Sandwich(s)- 279 kcal

Abendessen

440 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tofu

355 kcal



Linsen

87 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

Getränke

- ☐ Wasser
11 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
12 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (380g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
3 groß (969g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 Rote Bete(n) (50g)
- ☐ Ketchup
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (177g)
- ☐ Kartoffeln
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Karotten
3 1/3 mittel (203g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ziegenkäse
5 oz (142g)
- ☐ Käse
2 1/4 oz (63g)
- ☐ Butter
2 3/4 EL (39g)
- ☐ Vollmilch
4 1/4 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
5 3/4 Tasse (173g)
- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (9g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
6 Tasse, gepoppt (66g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ vegane Wurst
1/2 Würstchen (50g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/3 Avocado(s) (63g)
- ☐ Grapefruit
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
1/8 Dose(n) (55g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (198g)
- ☐ Linsen, roh
2 EL (24g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)
- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (209g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

- ☐ Griechischer Joghurt (fettarm, natur)
6 EL (105g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (363g)
- ☐ Salsa
1 EL (16g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)
- ☐ Pesto
1 EL (16g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 3/4 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
 - ☐ Öl
1/2 oz (mL)
 - ☐ Salatdressing
1/4 lbs (mL)
 - ☐ Ranch-Dressing
2 EL (mL)
-

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
3 EL (43g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)
- ☐ Salz
1/4 Prise (0g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Schoko-Avocado-Chia-Pudding

197 kcal ● 15g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

2 EL (35g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

Griechischer Joghurt (fettarm, natur)

6 EL (105g)

Avocados

1 1/2 Scheiben (38g)

Kakaopulver

1 1/2 EL (9g)

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

3 EL (43g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

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 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

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)

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

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)
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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 (Ø 9–10 cm)
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
1 EL (14g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
1 Rote Bete(n) (50g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Tortilla-Chips

141 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Tortilla-Chips

1 oz (28g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Schwarze-Bohnen-Quesadillas

213 kcal ● 8g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados, reif

1/8 Avocado(s) (25g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abespült

1/8 Dose(n) (55g)

Öl

1/4 TL (mL)

Salsa, geteilt

1 EL (16g)

Weizentortillas

1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)

Käse

1 EL, gerieben (7g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht flach drücken.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und unter einmaligem Wenden fertigbraten, dabei das restliche Öl nach Bedarf hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2–4 Minuten.
4. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, um warm zu halten.
5. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

5 TL (28g)

Vegetarische Chik'n-Tender

6 2/3 Stücke (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/4 Tasse (57g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 1/3 Stücke (340g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter, weich

1 EL (14g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Käse

2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)

Pesto

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Eine Seite einer Bratscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Bratscheibe 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 Bratscheibe 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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kleiner getoasteter Bagel mit Butter

1/2 Bagel(s) - 120 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Butter

3/4 EL (11g)

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

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Popcorn

3 Tassen - 121 kcal ● 1g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

3 Tasse, gepoppt (33g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

6 Tasse, gepoppt (66g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenhäppchen mit Ziegenkäse

118 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ziegenkäse

1 oz (28g)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Ziegenkäse

2 oz (57g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

1. Gurkenscheiben mit Ziegenkäse und Dill belegen.
2. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Öl

1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Linsen

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



Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

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.
-