

# Meal Plan - 1500-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

1521 kcal ● 125g Protein (33%) ● 47g Fett (28%) ● 122g Kohlenhydrate (32%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



#### Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

### Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



#### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



#### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

### Abendessen

440 kcal, 26g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Linsen

174 kcal



#### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal

Day  
2

1531 kcal ● 119g Protein (31%) ● 53g Fett (31%) ● 114g Kohlenhydrate (30%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

## Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 32g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal

## Abendessen

450 kcal, 20g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

Day  
3

1438 kcal ● 102g Protein (28%) ● 49g Fett (31%) ● 122g Kohlenhydrate (34%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

250 kcal, 11g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Einfache Spiegeleier

1 Ei- 80 kcal

## Snacks

140 kcal, 20g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 15g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Caesar-Pasta-Salat

288 kcal

## Abendessen

450 kcal, 20g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

Day 4 1536 kcal ● 94g Protein (25%) ● 44g Fett (26%) ● 164g Kohlenhydrate (43%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

275 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Trauben

58 kcal



Gekochte Eier

1 Ei(s)- 69 kcal



Kefir

150 kcal

## Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 15g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Caesar-Pasta-Salat

288 kcal

## Abendessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day  
5

1506 kcal ● 114g Protein (30%) ● 32g Fett (19%) ● 165g Kohlenhydrate (44%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

275 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Trauben**

58 kcal



**Gekochte Eier**

1 Ei(s)- 69 kcal



**Kefir**

150 kcal

## Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/4 Tasse- 143 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**

85 kcal

## Mittagessen

405 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Weißer Reis**

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



**Teriyaki-Seitan-Wings**

4 Unze Seitan- 297 kcal

## Abendessen

430 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty- 254 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**

71 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day  
6

1468 kcal ● 112g Protein (30%) ● 40g Fett (25%) ● 138g Kohlenhydrate (38%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Nektarine  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)  
129 kcal



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

405 kcal, 34g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Weißer Reis  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings  
4 Unze Seitan- 297 kcal

### Abendessen

490 kcal, 17g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Tomaten-Gurken-Salat  
71 kcal



Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos  
2 Taco(s)- 417 kcal

Day  
7

1528 kcal ● 106g Protein (28%) ● 38g Fett (22%) ● 159g Kohlenhydrate (42%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

265 kcal, 7g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Nektarine  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Snacks

145 kcal, 17g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Milch)  
129 kcal



Gurkenscheiben  
1/4 Gurke- 15 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

465 kcal, 28g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfacher Kichererbsensalat  
117 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis  
169 kcal



fettarmer Joghurt  
1 Becher- 181 kcal

### Abendessen

490 kcal, 17g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Tomaten-Gurken-Salat  
71 kcal



Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos  
2 Taco(s)- 417 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1/3 TL, Blätter (0g)
- ☐ Balsamicoessig  
1/4 EL (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
5/6 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver  
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
4 EL (48g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/4 Dose (560g)
- ☐ Hummus  
1/3 Tasse (81g)
- ☐ schwarze Bohnen  
2/3 Dose(n) (293g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Blumenkohl  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
- ☐ Tomaten  
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (31g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
2/3 lbs (320g)
- ☐ Kale-Blätter  
1/6 Bund (28g)
- ☐ Gurke  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ rote Zwiebel  
1 klein (70g)
- ☐ Paprika  
1 mittel (119g)
- ☐ Frischer Koriander  
4 TL, gehackt (4g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (436g)
- ☐ Limettensaft  
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Trauben  
2 Tasse (184g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- ☐ Öl  
1 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing  
2 3/4 EL (39g)
- ☐ Salatdressing  
4 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
3 Scheibe (96g)
- ☐ Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- ☐ Maistortillas  
4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)  
5 groß (250g)
- ☐ Vollmilch  
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan  
4 TL (8g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)  
2 Tasse (mL)
- ☐ Butter  
1 EL (14g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
2 2/3 EL (47g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt  
1 Behälter (≈170 g) (170g)

- ☐ frische Petersilie  
3/4 Stängel (1g)

## Andere

- ☐ Nährhefe  
4 EL (15g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
3 Behälter (450g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße  
4 EL (72g)
  - ☐ Hot Sauce  
1/2 EL (mL)
  - ☐ Apfelessig  
1/4 EL (mL)
- 

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
2/3 Tasse (119g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
2 3/4 oz (76g)
- ☐ Seitan  
9 1/2 oz (269g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

#### Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

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

### Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Ei(er)

3 groß (150g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kefir (aromatisiert)**  
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**  
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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 (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.

---

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Nektarine, entkernt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Nektarine, entkernt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomaten-Avocado-Salat

176 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten, gewürfelt

3/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Knoblauchpulver

1 1/2 Prise (1g)

#### Olivenöl

1/2 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Limettensaft

3/4 EL (mL)

#### Zwiebel

3/4 EL, fein gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Milch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Caesar-Pasta-Salat

288 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Caesar-Dressing**  
4 TL (20g)  
**Parmesan**  
2 TL (4g)  
**Kale-Blätter**  
1/8 Bund (14g)  
**Olivenöl**  
1/4 TL (mL)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Caesar-Dressing**  
2 2/3 EL (39g)  
**Parmesan**  
4 TL (8g)  
**Kale-Blätter**  
1/6 Bund (28g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
2 2/3 oz (76g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben, vollständig abkühlen lassen.
2. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.
3. Tomaten mit Olivenöl vermengen und auf ein Backblech legen. 8–10 Minuten backen, bis sie weich sind und aufplatzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Grünkohl in Stücke reißen und zur abgekühlten Pasta geben.
5. Tomaten, Salz und Pfeffer zur Pasta geben und vermengen.
6. Die Schüssel kühlen.
7. Mit Parmesan und Dressing servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Wasser**  
2/3 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.

## Teriyaki-Seitan-Wings



4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Teriyaki-Soße**

2 EL (mL)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Seitan**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Teriyaki-Soße**

4 EL (mL)

#### **Öl**

1 EL (mL)

#### **Seitan**

1/2 lbs (227g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

117 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **frische Petersilie, gehackt**

3/4 Stängel (1g)

#### **Tomaten, halbiert**

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### **Zwiebel, dünn geschnitten**

1/8 klein (9g)

#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/4 Dose (112g)

#### **Apfelessig**

1/4 EL (mL)

#### **Balsamicoessig**

1/4 EL (mL)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

169 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1 1/2 oz (43g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 EL (12g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/8 Packung (je ca. 285 g) (36g)  
**Teriyaki-Soße**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben.  
Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
Über Reis servieren.

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

#### fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

3 Behälter (450g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Fruchtsaft**  
10 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
20 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika**  
1/2 mittel (60g)

**Hummus**  
2 1/2 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
1 mittel (119g)

**Hummus**  
1/3 Tasse (81g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Milch)

129 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Vollmilch**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Gut vermischen.\nServieren.



## Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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.

---

## 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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

### Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

### Öl

1/4 EL (mL)

### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

### Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

### Öl

1/2 EL (mL)

### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Langkorn-Weißreis**  
2 EL (23g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)  
**Wasser**  
1/2 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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

### Salatdressing

1 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

### Salatdressing

2 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

## Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

### Salatdressing

1 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

### Salatdressing

2 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Zerdrückte Schwarze-Bohnen-Tacos

2 Taco(s) - 417 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült**

1/3 Dose(n) (146g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Frischer Koriander, gehackt**

2 TL, gehackt (2g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 TL (23g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

1/3 Avocado(s) (67g)

**Oregano (getrocknet)**

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

**Wasser**

4 TL (mL)

**Hot Sauce**

1/4 EL (mL)

**Maistortillas**

2 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült**

2/3 Dose(n) (293g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Frischer Koriander, gehackt**

4 TL, gehackt (4g)

**Limettensaft**

2 2/3 TL (mL)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 2/3 EL (47g)

**Avocados, in Scheiben geschnitten**

2/3 Avocado(s) (134g)

**Oregano (getrocknet)**

1/3 TL, Blätter (0g)

**Wasser**

2 2/3 EL (mL)

**Hot Sauce**

1/2 EL (mL)

**Maistortillas**

4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)

1. Die Crema herstellen, indem griechischen Joghurt, Limettensaft, die Hälfte des Öls, die Hälfte des Korianders und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseitestellen.
2. Schwarze Bohnen, Oregano, Wasser, scharfe Sauce, das restliche Öl und etwas Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind, 3–5 Minuten.
3. Hitze ausschalten. Etwa 75 % der Bohnen mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
4. Bohnen auf Tortillas verteilen. Mit Avocado, Crema und dem restlichen Koriander toppen. 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.