

Meal Plan - 1600 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

1621 kcal ● 100g Protein (25%) ● 55g Fett (30%) ● 158g Kohlenhydrate (39%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Chili-Käse-Omelett

217 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln

165 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

465 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal

Abendessen

500 kcal, 14g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal



Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

264 kcal

Day 2

1572 kcal ● 107g Protein (27%) ● 45g Fett (26%) ● 164g Kohlenhydrate (42%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 15g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Chili-Käse-Omelett

217 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln

165 kcal



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

465 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal

Abendessen

455 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Day 3

1586 kcal ● 111g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier

2 Ei(er)- 159 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

289 kcal



Cajun-Tofu

196 kcal

Day 4 1586 kcal ● 111g Protein (28%) ● 81g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Hüttenkäse & Honig
1/4 Tasse(n)- 62 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos
1 Taco(s)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

455 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Knusprige chik'n-Tender
6 Tender(s)- 343 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen
289 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Day 5

1609 kcal ● 125g Protein (31%) ● 63g Fett (35%) ● 105g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfache Rühreier
2 Ei(er)- 159 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 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

490 kcal, 29g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

520 kcal, 38g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
6

1650 kcal ● 106g Protein (26%) ● 54g Fett (30%) ● 137g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 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

490 kcal, 29g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

490 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Day
7

1646 kcal ● 107g Protein (26%) ● 56g Fett (31%) ● 129g Kohlenhydrate (31%) ● 49g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal

Snacks

195 kcal, 8g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 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

485 kcal, 30g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

1/2 Karotte(n)- 14 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

490 kcal, 25g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salattendressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (100g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (360g)
- ☐ Tomatenmark
1/2 EL (8g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
- ☐ Karotten
1 mittel (61g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (79g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
5 1/3 Tasse (645g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Paprika
1/2 klein (37g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kidneybohnen
1/4 Dose (112g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)

Getränke

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

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)
- ☐ Cheddar
2 1/2 oz (71g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Süßwaren

- ☐ Honig
4 TL (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
1 Tasse (148g)
- ☐ Orange
6 Orange (924g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

- ☐ Erdnussbutter
1/4 Tasse (56g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Tempeh
10 oz (284g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)

- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1 Prise (0g)
 - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
 - ☐ Paprika
2 Prise (1g)
 - ☐ gemahlener Koriander
1 TL (2g)
 - ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
 - ☐ Salz
4 Prise (2g)
 - ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
 - ☐ Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)
 - ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Chili-Käse-Omelett

217 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), geschlagen
2 groß (100g)
Cheddar
1 EL, geraspelt (7g)
gemahlener Koriander
4 Prise (1g)
Chilipulver
4 Prise (1g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), geschlagen
4 groß (200g)
Cheddar
2 EL, geraspelt (14g)
gemahlener Koriander
1 TL (2g)
Chilipulver
1 TL (3g)
Olivenöl
2 TL (mL)

1. Die Eier mit Koriander, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.\r\nDas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Eier glatt hineingießen.\r\nSobald sie gestockt sind, den Käse darüberstreuen und etwa eine Minute weitergaren.\r\nDas Omelett zusammenklappen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Einfache Rühreier

2 Ei(er) - 159 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er)
2 groß (100g)
Öl
1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Ei(er)
6 groß (300g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eier in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie vermischt sind.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es heiß ist.
3. Eimischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, mit einem Pfannenwender rühren.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig zu rühren), bis die Eier eingedickt sind und keine flüssigen Stellen mehr vorhanden sind. Mit Salz/Pfeffer würzen.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ballaststoffreiches Müsli

227 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
2/3 Tasse (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)
Ballaststoffreiches Müsli
1 1/3 Tasse (80g)

1. Müsli und Milch in eine Schüssel geben und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/8 groß (19g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Tomatenmark

1/4 EL (4g)

Öl

1/6 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

Paprika

1 Prise (0g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/4 Dose (101g)

Karotten, gehackt

1/4 mittel (15g)

Linsen, roh

3 EL (36g)

ungekochte trockene Pasta

1 oz (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1/4 groß (38g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Tomatenmark

1/2 EL (8g)

Öl

3/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Paprika

2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/2 Dose (203g)

Karotten, gehackt

1/2 mittel (31g)

Linsen, roh

6 EL (72g)

ungekochte trockene Pasta

2 1/4 oz (64g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
1 1/2 EL (26g)
Vegetarische Chik'n-Tender
6 Stücke (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
3 EL (51g)
Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

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)

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Karottensticks

1/2 Karotte(n) - 14 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Karotte(n)

Karotten

1/2 mittel (31g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hüttenkäse & Honig

1/4 Tasse(n) - 62 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 TL (7g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
4 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 TL (14g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Käse- und Guacamole-Tacos

1 Taco(s) - 175 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Cheddar

4 EL, gerieben (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

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

Würziges Erdnuss- und Bohnen-Curry mit Reis

264 kcal ● 10g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgspült

1/4 Dose (112g)

Öl

1/4 EL (mL)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Tomaten, gehackt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich sind, etwa 10 Minuten.
3. Tomaten, Kreuzkümmel, Chiliflocken und eine großzügige Prise Salz hinzufügen. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Chiliflocken verwenden. Umrühren und die Gewürze etwa 1 Minute anrösten.
4. Kidneybohnen, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen. Erdnussbutter im Wasser auflösen und zu einer saucenartigen Konsistenz rühren. Weitere 5–8 Minuten kochen, bis die Bohnen durchgewärmt sind und die Sauce blubbert.
5. Reis auf einen Teller geben und das Curry darauf verteilen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

Ketchup

5 TL (28g)

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

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Orange(n)

Orange

1 Orange (154g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

289 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

4 TL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

2 2/3 Tasse (323g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

Gefrorene grüne Bohnen

5 1/3 Tasse (645g)

Salz

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. 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.
-