

Meal Plan - 1000-Kalorien vegetarischer, eiweißreicher 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

972 kcal ● 92g Protein (38%) ● 35g Fett (32%) ● 54g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

155 kcal, 7g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei in einer Aubergine

120 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

305 kcal, 20g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

157 kcal



Linsen

87 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

Mittagessen

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



Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets- 294 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

1013 kcal ● 95g Protein (37%) ● 34g Fett (31%) ● 60g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

155 kcal, 7g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Ei in einer Aubergine

120 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Abendessen

345 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



Buttrige Limabohnen

110 kcal



Linsen

87 kcal

Mittagessen

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



Chik'n-Nuggets

5 1/3 Nuggets- 294 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

993 kcal ● 94g Protein (38%) ● 31g Fett (28%) ● 70g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

130 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal

Abendessen

345 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s)- 234 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

300 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

993 kcal ● 94g Protein (38%) ● 31g Fett (28%) ● 70g Kohlenhydrate (28%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

130 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal

Abendessen

345 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s)- 234 kcal



Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal

Mittagessen

300 kcal, 18g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5

985 kcal ● 90g Protein (37%) ● 43g Fett (39%) ● 49g Kohlenhydrate (20%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

130 kcal, 8g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n)- 129 kcal

Mittagessen

300 kcal, 18g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

Abendessen

340 kcal, 16g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

190 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

1028 kcal ● 97g Protein (38%) ● 30g Fett (26%) ● 79g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

355 kcal, 16g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse- 89 kcal

Abendessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal



Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

259 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1028 kcal ● 97g Protein (38%) ● 30g Fett (26%) ● 79g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 13g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gekochte Eier

2 Ei(s)- 139 kcal

Mittagessen

355 kcal, 16g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse- 89 kcal

Abendessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal



Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

259 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Aubergine
2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (79g)
- ☐ Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (646g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈ 285 g) (71g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Zwiebel
1/8 groß (19g)
- ☐ Sellerie, roh
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
- ☐ Knoblauch
1/2 Zehe(n) (2g)
- ☐ grüne Paprika
1/8 groß (21g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
9 groß (450g)
- ☐ Butter
1/4 Stange (23g)
- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
15 1/4 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)
- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce
1/2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ fester Tofu
1/4 lbs (99g)
- ☐ Erdnussbutter
1 EL (16g)
- ☐ Sojasauce
1/2 TL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
4 1/4 g (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 g (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (3g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
- ☐ Seitan
2 oz (57g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)
 - ☐ Tzatziki
1/8 Tasse(n) (14g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
 - ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
 - ☐ Nährhefe
1 oz (32g)
 - ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
 - ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
 - ☐ gehackte Tomaten
1/4 Dose (ca. 795 g) (199g)
 - ☐ vegane Wurst
2 oz (57g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Ei in einer Aubergine

120 kcal ● 7g Protein ● 9g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Aubergine

1 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (60g)

Öl

1 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Aubergine

2 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (120g)

Öl

2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Mit Ei und Pesto gefüllte Tomate

1 Tomate(n) - 129 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pesto

1/2 EL (8g)

Ei(er)

1 groß (50g)

Tomaten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Ei(er)

3 groß (150g)

Tomaten

3 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (546g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die Oberseiten der Tomaten abschneiden und das Innere mit einem Löffel herausnehmen, sodass Schalen entstehen.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen.
4. Jeweils etwas Pesto in den Boden jeder Tomate geben und dann ein Ei hineinschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 20 Minuten backen.
7. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gekochte Eier

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chik'n-Nuggets

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
4 TL (23g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
5 1/3 Nuggets (115g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
2 2/3 EL (45g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Ketchup

1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

Ketchup

2 EL (34g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

Tempeh

2 oz (57g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Nährhefe

1/4 EL (1g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
 2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
 3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
 4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
 5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
 6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.
-

Weißer Reis

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

Ergibt 3/8 Tasse gekochter Reis



Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Salz

2 Prise (2g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Blumenkohl

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

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.

Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse - 89 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Tasse (61g)
schwarzer Pfeffer
1/3 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/3 Tasse (121g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise (0g)
Butter
4 TL (19g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

157 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Frank's RedHot Sauce
1 EL (mL)
Tzatziki
1/8 Tasse(n) (14g)
Öl
1/4 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
2 oz (57g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

Linsen

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



Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
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.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

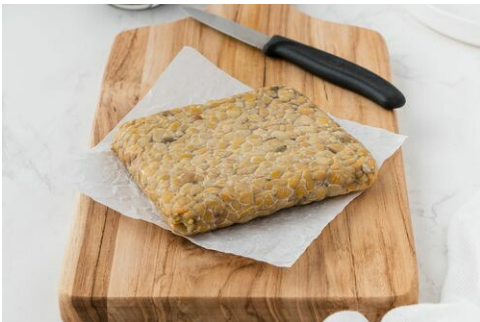
1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Tempeh

2 oz (57g)

Öl

1 TL (mL)

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.

Buttrige Limabohnen

110 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Linsen

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



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.



Buffalo-Tofu-Slaw-Salat

190 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
Frank's RedHot Sauce
1 EL (mL)
Ranch-Dressing
1 EL (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1 EL Cherrytomaten (9g)
fester Tofu, mit Küchenpapier trockengetupft & gewürfelt
1/4 lbs (99g)

1. Die Tofuwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 4–6 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis er rundherum goldbraun ist. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit scharfer Sauce vermengen.
3. Den Tofu über ein Bett aus Krautsalat und Cherrytomaten servieren. Mit Ranch beträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Tipp: Tofu und Ranch separat vom Krautsalat aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren zusammenstellen, damit der Salat frisch und knackig bleibt.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Salatdressing
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

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

Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

259 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Cajun-Gewürz

1/2 TL (1g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/8 groß (9g)

Hot Sauce

1/4 TL (mL)

gehackte Tomaten, mit Saft

1/8 Dose (ca. 795 g) (99g)

**vegane Wurst, in Scheiben
geschnitten**

1 oz (28g)

Sellerie, roh, gehackt

3/8 Stiel, mittel (19–20 cm) (15g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Seitan, in Würfel geschnitten

1 oz (28g)

**grüne Paprika, entkernt und
gehackt**

1/8 groß (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Cajun-Gewürz

1 TL (3g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/8 groß (19g)

Hot Sauce

1/2 TL (mL)

gehackte Tomaten, mit Saft

1/4 Dose (ca. 795 g) (199g)

**vegane Wurst, in Scheiben
geschnitten**

2 oz (57g)

Sellerie, roh, gehackt

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Seitan, in Würfel geschnitten

2 oz (57g)

**grüne Paprika, entkernt und
gehackt**

1/8 groß (21g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren.
Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.