

# Meal Plan - 1000-Kalorien veganer Intervallfasten-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** 1063 kcal ● 97g Protein (37%) ● 25g Fett (21%) ● 89g Kohlenhydrate (33%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

410 kcal, 16g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1/2 Sub(s)- 234 kcal



**Trauben**  
174 kcal

**Day 2** 974 kcal ● 113g Protein (46%) ● 30g Fett (27%) ● 52g Kohlenhydrate (22%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

385 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

320 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Einfacher Seitan**  
4 oz- 244 kcal

**Day 3** 930 kcal ● 117g Protein (50%) ● 32g Fett (31%) ● 31g Kohlenhydrate (13%) ● 13g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

340 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Vegane Crumbles**  
1 Tasse(n)- 146 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

### Abendessen

320 kcal, 32g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Einfacher Seitan**  
4 oz- 244 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 4** 942 kcal ● 101g Protein (43%) ● 25g Fett (24%) ● 63g Kohlenhydrate (27%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

340 kcal, 25g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Vegane Crumbles**  
1 Tasse(n)- 146 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
90 kcal

### Abendessen

330 kcal, 16g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
332 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1046 kcal ● 99g Protein (38%) ● 14g Fett (12%) ● 118g Kohlenhydrate (45%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

440 kcal, 23g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**  
442 kcal

### Abendessen

330 kcal, 16g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
332 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 6** 956 kcal ● 104g Protein (43%) ● 28g Fett (27%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

330 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Stückige Dosensuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

### Abendessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**  
4 Unze Seitan- 297 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 7** 956 kcal ● 104g Protein (43%) ● 28g Fett (27%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

330 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Stückige Dosensuppe (cremig)**  
1/2 Dose- 177 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

### Abendessen

350 kcal, 33g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**  
4 Unze Seitan- 297 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Andere

- Sub-Brötchen  
1/2 Brötchen (43g)
- Nährhefe  
4 Prise (1g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
5 Fleischbällchen (150g)
- Gemischte Blattsalate  
13 1/2 Tasse (405g)
- Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (201g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- Cremige Dosesuppe (herzhafte Stücke)  
1 Dose (≈540 g) (533g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
3 Tasse (276g)
- Äpfel  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

## Getränke

- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser  
17 1/2 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL (mL)

## Fette und Öle

- Salatdressing  
13 1/2 EL (mL)
- Öl  
2/3 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
- Gefrorener Brokkoli  
1/4 Packung (71g)
- Knoblauch  
1/2 Zehe(n) (2g)
- Karotten  
4 mittel (244g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
1 lbs (454g)
- ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (200g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- vegetarische Burgerkrümel  
2 Tasse (200g)
- fester Tofu  
1/4 Packung (450 g) (113g)
- Erdnussbutter  
2 EL (32g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/8 Prise (0g)
- Basilikum, getrocknet  
4 Prise, gemahlen (1g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

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

### Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**

1 Tasse (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**

2 Tasse (200g)

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

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

#### fester Tofu

1/4 Packung (450 g) (113g)

#### Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

#### Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

#### Salz

1/8 Prise (0g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

#### Basilikum, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

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



Ergibt 1/2 Sub(s)

**Sub-Brötchen**  
1/2 Brötchen (43g)  
**Nährhefe**  
4 Prise (1g)  
**Pasta-Sauce**  
2 EL (33g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
2 Fleischbällchen (60g)

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.

### Trauben

174 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Trauben**  
3 Tasse (276g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

---

### Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**

4 oz (113g)

**Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**

1/2 lbs (227g)

**Öl**

2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
  2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

1 1/2 Fleischbällchen (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

3 Fleischbällchen (90g)

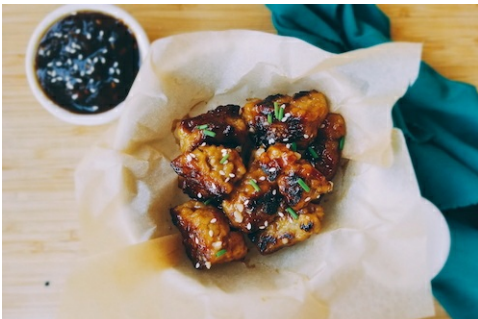
1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Seitan

4 oz (113g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Seitan

1/2 lbs (227g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

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.

### Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

**Wasser**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

**Wasser**

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-