

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 Dosenuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

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



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



Trauben
174 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 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 Dosenuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 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 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 Dosenuppe (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 Dosenuppe (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)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- Cremige Dosenuppe (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 Hülsenfruchtpprodukte

- 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 Dosenuppe (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 Dosenuppe (cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosenuppe (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.