

# Meal Plan - 1100-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** 1112 kcal ● 106g Protein (38%) ● 27g Fett (22%) ● 93g Kohlenhydrate (33%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Chik'n-Stir-Fry](#)

427 kcal

## Abendessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)

352 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1127 kcal ● 102g Protein (36%) ● 41g Fett (33%) ● 66g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher Grünkohlsalat](#)

2 Tasse- 110 kcal



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)

332 kcal

## Abendessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)

352 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1056 kcal ● 106g Protein (40%) ● 27g Fett (23%) ● 82g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



### Gebackener Tofu

4 Unze(s)- 113 kcal



### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n)- 71 kcal

## Abendessen

390 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



### Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan- 297 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1067 kcal ● 92g Protein (34%) ● 35g Fett (30%) ● 70g Kohlenhydrate (26%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



### Gebackener Tofu

4 Unze(s)- 113 kcal



### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n)- 71 kcal

## Abendessen

400 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal



### Cajun-Tofu

157 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1059 kcal ● 101g Protein (38%) ● 36g Fett (31%) ● 58g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel**  
1/2 Bagel(s)- 349 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

## Abendessen

425 kcal, 32g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher Seitan**  
3 oz- 183 kcal



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**  
2 Tasse(n)- 142 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
100 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1087 kcal ● 92g Protein (34%) ● 44g Fett (37%) ● 52g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

## Mittagessen

440 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Klementine**  
2 Klementine(n)- 78 kcal



**Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen**  
360 kcal

## Abendessen

430 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Vegane Crumbles**  
1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**  
2 Tasse(n)- 142 kcal



**Geröstete Karotten**  
2 Karotte(s)- 106 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1087 kcal ● 92g Protein (34%) ● 44g Fett (37%) ● 52g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

## Mittagessen

440 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Klementine

2 Clementine(n)- 78 kcal



### Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal

## Abendessen

430 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal



### Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1 TL (6g)
- schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)
- Chiliflocken**  
1 1/2 Prise (0g)
- Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 Prise (0g)
- Zwiebelpulver**  
1/2 Prise (0g)

## Getränke

- Wasser**  
1 Gallon (mL)
- Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)**  
9 3/4 EL (117g)
- Seitan**  
1/2 lbs (198g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- extra fester Tofu**  
1 1/2 lbs (659g)
- Sojasauce**  
4 oz (mL)
- vegetarische Burgerkrümel**  
1 Packung (≈340 g) (363g)
- fester Tofu**  
5 oz (142g)
- Tempeh**  
2 oz (57g)

## Fette und Öle

- Olivenöl**  
2 EL (mL)
- Salatdressing**  
4 EL (mL)
- Öl**  
2 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)

## Andere

- vegane Chik'n-Streifen**  
1/4 lbs (106g)
- Teriyaki-Soße**  
2 EL (mL)
- gefrorener Blumenkohlreis**  
8 Tasse, gefroren (848g)
- Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft**  
1 TL (mL)
- Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)
- Klementinen**  
4 Frucht (296g)

## Backwaren

- Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)
- Bagel**  
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
6 EL (44g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl**  
1/3 lbs (151g)
  - Zwiebel**  
3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (87g)
  - Paprika**  
1 1/2 mittel (169g)
  - Brokkoli**  
2/3 Tasse, gehackt (61g)
  - Karotten**  
16 mittel (985g)
  - Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)
  - Knoblauch**  
9 Zehe(n) (28g)
  - Frischer Koriander**  
1 EL, gehackt (3g)
  - Frischer Ingwer**  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
  - frischer Spinat**  
8 Tasse(n) (240g)
  - Römersalat**  
1 1/4 Herzen (625g)
  - Tomaten**  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (154g)
  - Frische grüne Bohnen**  
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)
  - Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

#### vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

#### Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

#### Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

#### Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

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

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Karotten**  
1 1/3 groß (96g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
4 oz (113g)  
**Sojasauce**  
3 TL (mL)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 groß (50g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
3 TL, gehackt (3g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einröhren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gebackener Tofu

4 Unze(s) - 113 kcal ● 11g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/4 EL (2g)  
**extra fester Tofu**  
4 oz (113g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**extra fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

## Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
16 EL, gefroren (106g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1/2 Tasse(n) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
2 Tasse, gefroren (212g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1 Tasse(n) (30g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Bagel(s)

#### Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Prise (0g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Zwiebelpulver

1/2 Prise (0g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tempeh, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Karotte(n)

#### Karotten

2 1/2 mittel (153g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 EL (mL)  
**Frische grüne Bohnen, Enden**  
**abgeschnitten und entsorgt**  
1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert**  
**oder gekühlt), gehackt**  
1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
6 EL (44g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
6 EL (mL)  
**Frische grüne Bohnen, Enden**  
**abgeschnitten und entsorgt**  
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert**  
**oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**extra fester Tofu**  
2/3 Block (216g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (40g)  
**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**  
1/3 Tasse, gehackt (30g)  
**Karotten, nach Belieben geschnitten**  
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**extra fester Tofu**  
1 1/3 Block (432g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**  
1/3 lbs (151g)  
**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
2/3 mittel (79g)  
**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**  
2/3 Tasse, gehackt (61g)  
**Karotten, nach Belieben geschnitten**  
2 mittel (122g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

#### Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Teriyaki-Seitan-Wings

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



Ergibt 4 Unze Seitan

#### Seitan

4 oz (113g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

2 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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

#### Römersalat, grob gehackt

1 1/4 Herzen (625g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



### Cajun-Gewürz

4 Prise (1g)

### Öl

1 TL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

5 oz (142g)

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 Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

### Seitan

3 oz (85g)

### Öl

1/4 EL (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.

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

### gefrorener Blumenkohlriss

2 Tasse, gefroren (212g)

### Öl

2 TL (mL)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

**frischer Spinat, gehackt**

1 Tasse(n) (30g)

1. Den ,gerice‘ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

### Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/4 Tasse (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 1/2 Tasse (250g)

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

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gefrorener Blumenkohlreis**  
2 Tasse, gefroren (212g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gefrorener Blumenkohlreis**  
4 Tasse, gefroren (424g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
2 Tasse(n) (60g)

1. Den gefrorenen Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

## Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

---

## 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.
-