

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 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

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

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



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
245 kcal



Cajun-Tofu
157 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 Klementine(n)- 78 kcal



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 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

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 (≈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 (Ø ≈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 einrühren 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 Blumenkohlreis
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 Blumenkohlreis
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 (Ø ≈6,0 cm) (154g)

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

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 Blumenkohlreis

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 ,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.

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.
-