

Meal Plan - 1200 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 1202 kcal ● 107g Protein (36%) ● 33g Fett (25%) ● 103g Kohlenhydrate (34%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Pitabrot
1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
226 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

500 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Seitan-Gyros
1 Gyro(s)- 415 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Day 2 1181 kcal ● 97g Protein (33%) ● 41g Fett (31%) ● 82g Kohlenhydrate (28%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
369 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

425 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
341 kcal



Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

Day 3 1243 kcal ● 95g Protein (30%) ● 29g Fett (21%) ● 114g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
369 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
485 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1204 kcal ● 95g Protein (32%) ● 18g Fett (13%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsensuppe mit Gemüse
370 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
485 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1236 kcal ● 104g Protein (34%) ● 53g Fett (39%) ● 68g Kohlenhydrate (22%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

455 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
393 kcal



Gebratener Grünkohl
61 kcal

Abendessen

565 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Mais
185 kcal



Veganes Tofu Piccata
380 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1158 kcal ● 113g Protein (39%) ● 30g Fett (23%) ● 89g Kohlenhydrate (31%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

510 kcal, 24g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
442 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

430 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Day 7 1158 kcal ● 113g Protein (39%) ● 30g Fett (23%) ● 89g Kohlenhydrate (31%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

510 kcal, 24g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
442 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

430 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ **Wasser**
14 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/3 TL (1g)
- ☐ **Oregano (getrocknet)**
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- ☐ **Kapern**
1 1/2 EL, abgetropft (13g)
- ☐ **Salz**
1/4 Prise (0g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
1 TL, gemahlen (1g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
5 oz (mL)
- ☐ **Balsamico-Vinaigrette**
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **rote Zwiebel**
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (88g)
- ☐ **Tomaten**
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)
- ☐ **Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (326g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
16 1/2 oz (467g)
- ☐ **Knoblauch**
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1 Tasse (118g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
3 Tasse (385g)
- ☐ **Paprika**
1 1/2 mittel (179g)

Andere

- ☐ **Veganes Ranch-Dressing**
1 1/2 oz (mL)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Teriyaki-Soße**
5 EL (mL)
- ☐ **Sriracha-Chilisauce**
3/4 EL (11g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
8 Tasse (240g)
- ☐ **Nährhefe**
2 TL (2g)
- ☐ **Vegane Butter**
1 1/2 EL (21g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
1/3 lbs (132g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**
1/4 Tasse (39g)
- ☐ **Maisstärke**
1/2 EL (4g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
6 oz (171g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Erdnussbutter**
1 EL (16g)
- ☐ **Sojasauce**
1 TL (mL)
- ☐ **fester Tofu**
1 1/2 lbs (723g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**
1 1/2 Tasse (393g)
- ☐ **Linsen, roh**
1/3 Tasse (64g)
- ☐ **Tempeh**
4 oz (113g)
- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
4 Tasse (400g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Zitronensaft**
3 EL (mL)

- ☐ Schalotten
2 1/4 Nelke(n) (128g)
- ☐ Kale-Blätter
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
1/3 Packung (92g)
 - ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)
-

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

1/2 TL (mL)

Teriyaki-Soße

2 2/3 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/6 Packung (je ca. 285 g) (48g)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Seitan, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\nÜber Reis servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Öl

1/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsensuppe mit Gemüse

370 kcal ● 23g Protein ● 2g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
2/3 Tasse, gehackt (27g)
Nährhefe
2 TL (2g)
Knoblauch
2/3 Zehe(n) (2g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Servieren.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Stück(e)

Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)
Veganer Ranch-Dressing
2 EL (mL)

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 veganem Ranch servieren.

Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
fester Tofu
1/2 Packung (450 g) (227g)
Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1 TL, 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.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Seitan-Gyros

1 Gyro(s) - 415 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gyro(s)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

Oregano (getrocknet)

1 1/3 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

rote Zwiebel

2 Scheibe, dünn (18g)

Pita-Brot

1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)

Veganes Ranch-Dressing

3 TL (mL)

Tomaten, dünn geschnitten

1/3 Roma-Tomate (27g)

Seitan, dünn geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Gurke, dünn geschnitten

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit veganem Ranch-Dressing. Zusammenklappen und servieren.

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. 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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

485 kcal ● 19g Protein ● 12g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

**Weiß-Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült**

3/4 Tasse (197g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

3/4 Tasse (102g)

Paprika, sehr fein gehackt

3/4 mittel (89g)

Schalotten, fein gehackt

3/4 Nelke(n) (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

**Weiß-Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült**

1 1/2 Tasse (393g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 1/2 Tasse (204g)

Paprika, sehr fein gehackt

1 1/2 mittel (179g)

Schalotten, fein gehackt

1 1/2 Nelke(n) (85g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiß-Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Veganes Tofu Piccata

380 kcal ● 25g Protein ● 21g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Öl

1/2 EL (mL)

Vegane Butter

1 1/2 EL (21g)

Kapern

1 1/2 EL, abgetropft (13g)

Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt

3/4 Tasse(n) (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

**Schalotten, in dünne Scheiben
geschnitten**

3/4 Nelke(n) (43g)

fester Tofu, in Planken geschnitten

2/3 lbs (298g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
 2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
 3. In derselben Pfanne vegane Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
 4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.
-

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

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

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.

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.
-