

Meal Plan - 1400-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 1362 kcal ● 117g Protein (34%) ● 72g Fett (48%) ● 46g Kohlenhydrate (14%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

625 kcal, 35g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz- 504 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

570 kcal, 46g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

Day 2 1351 kcal ● 130g Protein (38%) ● 57g Fett (38%) ● 54g Kohlenhydrate (16%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

615 kcal, 48g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen

174 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

570 kcal, 46g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal



Geröstete Tomaten

2 Tomate(n)- 119 kcal

Day 3 1449 kcal ● 101g Protein (28%) ● 44g Fett (28%) ● 136g Kohlenhydrate (37%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

620 kcal, 26g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Vegane Champignoncremesuppe
301 kcal



Brezeln
138 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

665 kcal, 39g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fleischfreie Bolognese-Pasta
664 kcal

Day 4 1441 kcal ● 100g Protein (28%) ● 74g Fett (46%) ● 70g Kohlenhydrate (20%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

620 kcal, 26g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Vegane Champignoncremesuppe
301 kcal



Brezeln
138 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
589 kcal

Day 5 1394 kcal ● 93g Protein (27%) ● 59g Fett (38%) ● 104g Kohlenhydrate (30%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

575 kcal, 19g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Southwest Mac and Cheese
574 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
589 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1396 kcal ● 97g Protein (28%) ● 42g Fett (27%) ● 120g Kohlenhydrate (34%) ● 39g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

630 kcal, 25g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal

Abendessen

605 kcal, 36g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Veganer stückiger Chili
537 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1396 kcal ● 97g Protein (28%) ● 42g Fett (27%) ● 120g Kohlenhydrate (34%) ● 39g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

630 kcal, 25g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal

Abendessen

605 kcal, 36g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Veganer stückiger Chili
537 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
15 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Gallone (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (170g)
- ☐ Allzweckmehl
1 EL (8g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/2 g (5g)
- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 EL (8g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 TL (1g)
- ☐ Chilipulver
2 EL (16g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1 klein (58g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 Tasse (144g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- ☐ Tomaten
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1207g)
- ☐ Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (204g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (214g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe (5g)
- ☐ Sellerie, roh
1/4 Bund (114g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
1/3 Tasse, 1/2" Stücke (33g)
- ☐ Rote Paprika
1/3 Tasse, gehackt (50g)
- ☐ grüne Paprika
1/3 Tasse, gehackt (50g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 1/3 oz (66g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 lbs (255g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 1/2 oz (71g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (335g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
6 EL (mL)

- ☐ **fester Tofu**
14 oz (397g)
- ☐ **Sojasauce**
1 Tasse (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**
2 1/4 lbs (1033g)
- ☐ **Linsen, roh**
9 1/4 EL (112g)
- ☐ **Tempeh**
18 oz (510g)
- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
1/4 lbs (128g)
- ☐ **getrocknete Kidneybohnen**
1/3 Tasse (61g)
- ☐ **getrocknete weiße Bohnen**
1/3 Tasse (67g)

- ☐ **Vegane Butter**
1 EL (14g)
- ☐ **Veganer Käse, gerieben**
1 oz (28g)
- ☐ **Nährhefe**
1/2 EL (2g)
- ☐ **geröstete rote Paprika**
2 oz (57g)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**
2 Patty (142g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
4 Scheibe(n) (128g)



Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz - 504 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Maisstärke

2 EL (16g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

122 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Gefrorene Zuckerschoten

1 Tasse (144g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Öl
1/4 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
Zwiebelpulver
1/2 EL (4g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
1 1/2 Tasse, gehackt (161g)
Pilze, gewürfelt
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (79g)
Zwiebel, gewürfelt
3/8 klein (26g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
Zwiebelpulver
1 EL (7g)
Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
Pilze, gewürfelt
2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Southwest Mac and Cheese

574 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Vegane Butter**

1 EL (14g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Allzweckmehl

1 EL (8g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (85g)

Veganer Käse, gerieben

1 oz (28g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

geröstete rote Paprika, gehackt

2 oz (57g)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
 2. Währenddessen Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Füge Zwiebel, Knoblauchpulver und etwas Salz und Pfeffer hinzu. Koche, bis die Zwiebeln weich sind, 5–8 Minuten.
 3. Rühre Mehl und Mandelmilch ein. Zum Köcheln bringen. Häufig rühren und kochen, bis die Sauce eindickt, 3–5 Minuten.
 4. Rühre den Käse ein und koche, bis er geschmolzen ist, 2–3 Minuten.
 5. Optional: Für eine glattere Konsistenz die Sauce in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt ist. Die Sauce zurück in die Pfanne geben.
 6. Vermische Kürbiskerne mit Nährhefe und etwas Salz in einer kleinen Schüssel.
 7. Gib die gekochte Pasta und geröstete rote Paprika zur Sauce und rühre, bis alles bedeckt ist. Sobald alles erhitzt ist, wieder kurz zum Köcheln bringen, auf einen Teller geben, mit „Pepita-Parmesan“ bestreuen und servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
Öl
3/4 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)
Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 klein (70g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Packung (≈155 g) (78g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
Sesamsamen
1 EL (9g)
extra fester Tofu
1 lbs (454g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
1 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 EL (18g)
extra fester Tofu
2 lbs (907g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

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.

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Tomaten
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tomaten
4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fleischfreie Bolognese-Pasta

664 kcal ● 39g Protein ● 12g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/2 lbs (255g)

vegetarische Burgerkrümel

1/4 lbs (128g)

Öl

1/2 TL (mL)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (85g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Öl in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das vegane Hack hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist, oder wie auf der Verpackung angegeben. Große Klumpen mit einem Löffel zerkleinern.
4. Die Pastasauce einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Die Sauce über die gekochte Pasta servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

Veganes Ranch-Dressing

6 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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer stückiger Chili

537 kcal ● 35g Protein ● 6g Fett ● 64g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Zwiebelpulver
1 1/3 Prise (0g)
getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
2 2/3 EL (31g)
Zwiebel, gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
extra fester Tofu
4 EL (63g)
Chilipulver
3 TL (8g)
Knoblauchpulver
2/3 Prise (0g)
Pilze
1/3 Tasse, gehackt (23g)
Sellerie, roh
2 2/3 EL, gehackt (17g)
Frische grüne Bohnen
2 2/3 EL, 1/2" Stücke (17g)
Rote Paprika
2 2/3 EL, gehackt (25g)
grüne Paprika
2 2/3 EL, gehackt (25g)
Salz
2 Prise (2g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Tomaten
2 Tasse, gehackt (360g)
getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
2 2/3 EL (34g)
Linsen, roh, über Nacht eingeweicht
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Zwiebelpulver
1/3 TL (1g)
getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
1/3 Tasse (61g)
Zwiebel, gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
extra fester Tofu
1/2 Tasse (126g)
Chilipulver
2 EL (16g)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Pilze
2/3 Tasse, gehackt (47g)
Sellerie, roh
1/3 Tasse, gehackt (34g)
Frische grüne Bohnen
1/3 Tasse, 1/2" Stücke (33g)
Rote Paprika
1/3 Tasse, gehackt (50g)
grüne Paprika
1/3 Tasse, gehackt (50g)
Salz
4 Prise (3g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Tomaten
4 Tasse, gehackt (720g)
getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
1/3 Tasse (67g)
Linsen, roh, über Nacht eingeweicht
1/3 Tasse (64g)

1. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Linsen abtropfen lassen und abspülen. In einem großen Topf zusammengeben und mit Wasser bedecken; bei mittelhoher bis hoher Hitze 1 Stunde kochen, oder bis sie zart sind.
In der Zwischenzeit in einem großen Topf bei hoher Hitze Tomaten und Wasser vermengen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 1 Stunde köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
Die Tomaten zu den Bohnen rühren und Pilze, grüne Paprika, rote Paprika, grüne Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Tofu hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Chilipulver nach Geschmack würzen. 2 bis 3 Stunden köcheln lassen, oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.
-