

# Meal Plan - 1500-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

1458 kcal ● 104g Protein (28%) ● 31g Fett (19%) ● 147g Kohlenhydrate (40%) ● 43g Ballaststoffe (12%)

### Mittagessen

645 kcal, 35g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Chik'n-Nuggets**

7 Nuggets- 386 kcal



**Sojamilch**

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

650 kcal, 33g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**

649 kcal

## Day 2

1514 kcal ● 106g Protein (28%) ● 34g Fett (20%) ● 152g Kohlenhydrate (40%) ● 44g Ballaststoffe (12%)

### Mittagessen

700 kcal, 37g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 1/2 Dose- 371 kcal



**Veganer gegrillter Käse**

1 Sandwich(es)- 331 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

650 kcal, 33g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**

649 kcal

**Day 3** 1476 kcal ● 94g Protein (26%) ● 56g Fett (34%) ● 122g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

700 kcal, 37g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 1/2 Dose- 371 kcal



**Veganer gegrillter Käse**  
1 Sandwich(es)- 331 kcal

### Abendessen

610 kcal, 21g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Afrikanischer Erdnuss- & Kichererbseneintopf**  
556 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1 Tasse- 55 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 4** 1459 kcal ● 108g Protein (30%) ● 44g Fett (27%) ● 114g Kohlenhydrate (31%) ● 44g Ballaststoffe (12%)

### Mittagessen

665 kcal, 36g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Tempeh-Taco-Salatbowl**  
554 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

### Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher veganer Chili**  
429 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 5** 1516 kcal ● 101g Protein (27%) ● 44g Fett (26%) ● 148g Kohlenhydrate (39%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

720 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal



**Sojamilch**  
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

### Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher veganer Chili**  
429 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 6** 1521 kcal ● 108g Protein (28%) ● 51g Fett (30%) ● 125g Kohlenhydrate (33%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

720 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Erdnussbutter- und Marmeladen-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal



**Sojamilch**

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

342 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

294 kcal

---

**Day 7** 1465 kcal ● 108g Protein (30%) ● 35g Fett (21%) ● 137g Kohlenhydrate (37%) ● 43g Ballaststoffe (12%)

### Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**

535 kcal



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

635 kcal, 42g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

342 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

294 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser  
2/3 Gallon (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup  
1 3/4 EL (30g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
13 1/4 EL (113g)
- ☐ Zwiebel  
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)
- ☐ Knoblauch  
5 1/2 Zehe(n) (16g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 3/4 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Süßkartoffeln  
7/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (184g)
- ☐ grüne Paprika  
2 EL, gehackt (19g)
- ☐ Karotten  
1 1/2 mittel (92g)
- ☐ Römersalat  
3 Herzen (1500g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)
- ☐ Blumenkohl  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

## Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
7 Nuggets (151g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben  
4 Scheibe(n) (80g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1 1/3 Dose(n) (555g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
9 1/2 Tasse (285g)
- ☐ Nährhefe  
1/2 Tasse (30g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit  
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Cayennepfeffer  
1/4 TL (0g)
- ☐ Salz  
1 1/4 TL (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Chilipulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
3/4 Päckchen (26g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Salsa  
3 EL (54g)
- ☐ Barbecue-Soße  
1/2 Tasse (143g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen  
1 2/3 Dose(n) (732g)
- ☐ Erdnussbutter  
3 oz (80g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3/8 Dose(n) (168g)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ Refried Beans  
1/2 Tasse (121g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1/2 Packung (≈340 g) (170g)
- ☐ Chili-Bohnen  
1/2 Dose (≈450 g) (224g)

- ☐ **Limettensaft**  
1 TL (mL)
- ☐ **Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)

### Getreide und Teigwaren

- ☐ **Quinoa, ungekocht**  
10 EL (106g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**  
2 3/4 EL (31g)
- ☐ **Seitan**  
1/2 lbs (227g)

- ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**  
1/2 Dose(n) (220g)

### Backwaren

- ☐ **Brot**  
10 Scheibe (320g)

### Süßwaren

- ☐ **Gelee**  
6 EL (126g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Chik'n-Nuggets

7 Nuggets - 386 kcal ● 21g Protein ● 16g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 7 Nuggets

#### Ketchup

1 3/4 EL (30g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

7 Nuggets (151g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

### Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

#### Sojamilch, ungesüßt

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

#### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Veganer gegrillter Käse

1 Sandwich(es) - 331 kcal ● 10g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

4 Scheibe (128g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.  
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.  
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal ● 34g Protein ● 24g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



#### Tempeh

4 oz (113g)

#### Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

#### Salsa

3 EL (54g)

#### Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2 2/3 EL (31g)

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.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 573 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 1/2 EL (24g)

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Gelee**

3 EL (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

3 EL (48g)

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Gelee**

6 EL (126g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

---

## Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Barbecue-Soße**

1/2 Tasse (143g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Nährhefe**

1/2 Tasse (30g)

**Blumenkohl**

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Quinoa, ungekocht**  
5 EL (53g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 TL (1g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
6 2/3 EL (57g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)  
**Knoblauch, gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)  
**schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**  
5/6 Dose(n) (366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Quinoa, ungekocht**  
10 EL (106g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
13 1/3 EL (113g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)  
**Knoblauch, gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft**  
1 2/3 Dose(n) (732g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.  
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.  
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Afrikanischer Erdnuss- & Kichererbseneintopf

556 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

#### Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

#### Limettensaft

1 TL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

#### gehackte Tomaten

3/8 Dose(n) (158g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Chilipulver

1/4 EL (2g)

#### Süßkartoffeln, in Stücke gehackt

3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (79g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/8 Dose(n) (168g)

#### Knoblauch, gewürfelt

3/8 Zehe (1g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 10–15 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Knoblauch und Chilipulver einrühren und etwa 1 Minute kochen, bis es duftet.
2. Brühe, Süßkartoffeln, Tomaten (inkl. Flüssigkeit), Erdnussbutter und eine Prise Salz hinzufügen. Gründlich umrühren, bis die Erdnussbutter vollständig eingearbeitet ist. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Kichererbsen und Grünkohl einrühren und ein paar Minuten weiterkochen, bis die Kichererbsen erwärmt und der Grünkohl welk ist. Mit einem Spritzer Limettensaft servieren (optional).

### Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

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

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher veganer Chili

429 kcal ● 32g Protein ● 5g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Taco-Gewürzmischung

1/4 Päckchen (9g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/4 Packung (≈340 g) (85g)

#### gehackte Tomaten

1/4 Dose (ca. 795 g) (199g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

#### Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit

1/4 Dose (≈450 g) (112g)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft

1/4 Dose(n) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Taco-Gewürzmischung

1/2 Päckchen (18g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/2 Packung (≈340 g) (170g)

#### gehackte Tomaten

1/2 Dose (ca. 795 g) (397g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

#### Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit

1/2 Dose (≈450 g) (224g)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft

1/2 Dose(n) (220g)

1. Tomaten, Zwiebel, weiße Bohnen, Chili-Bohnen und die Taco-Gewürzmischung in einem großen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren, die Burgerkrümel einrühren und weiterkochen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**grüne Paprika**  
1 EL, gehackt (9g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
4 oz (113g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**grüne Paprika**  
2 EL, gehackt (19g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/2 lbs (227g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3 Herzen (1500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (369g)

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

# 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.