

Meal Plan - 2200-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

2215 kcal ● 186g Protein (34%) ● 107g Fett (44%) ● 103g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

970 kcal, 47g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 307 kcal



Einfaches Tofu-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 663 kcal

Abendessen

975 kcal, 78g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

2156 kcal ● 148g Protein (27%) ● 59g Fett (24%) ● 202g Kohlenhydrate (38%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

935 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



Spinatsuppe

540 kcal

Abendessen

950 kcal, 49g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



Cajun-Tofu

314 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 2152 kcal ● 142g Protein (26%) ● 60g Fett (25%) ● 211g Kohlenhydrate (39%) ● 49g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

945 kcal, 35g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal

Day 4 2152 kcal ● 142g Protein (26%) ● 60g Fett (25%) ● 211g Kohlenhydrate (39%) ● 49g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

945 kcal, 35g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal

Day 5 2205 kcal ● 190g Protein (35%) ● 101g Fett (41%) ● 96g Kohlenhydrate (17%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

960 kcal, 42g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Tofu Lo-Mein

790 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal

Abendessen

970 kcal, 87g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s)- 754 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2179 kcal ● 185g Protein (34%) ● 107g Fett (44%) ● 88g Kohlenhydrate (16%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

935 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal

Abendessen

970 kcal, 87g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s)- 754 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 2193 kcal ● 141g Protein (26%) ● 81g Fett (33%) ● 190g Kohlenhydrate (35%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

935 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

985 kcal, 44g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen-Chili

290 kcal



Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
3/4 EL (11g)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)
- ☐ grüne Paprika
2 1/2 EL, gehackt (22g)
- ☐ Knoblauch
9 1/4 Zehe(n) (28g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
8 1/2 Tasse (774g)
- ☐ Tomaten
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (209g)
- ☐ frischer Spinat
10 oz (284g)
- ☐ Frischer Ingwer
2/3 oz (20g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/4 lbs (570g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
26 oz (737g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
1/3 Tasse (80g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (7g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Chiliflocken
1/2 EL (3g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (140g)
- ☐ fester Tofu
2 lbs (876g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (728g)
- ☐ Linsen, roh
2 Tasse (416g)
- ☐ extra fester Tofu
4 lbs (1776g)
- ☐ Sojasauce
17 1/3 oz (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)
- ☐ Naan-Brot
3 1/2 Stück(e) (315g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
7/8 Packung (≈155 g) (133g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
1 1/2 Scheibe(n) (30g)
- ☐ Nährhefe
2 1/3 EL (9g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 1/2 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
6 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (94g)
- ☐ Zitronensaft
3 1/3 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
9 1/3 oz (265g)
- ☐ getrockneter Bulgur
2 3/4 EL (23g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1 2/3 Beutel (≈160 g) (263g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
3 1/3 EL (30g)
 - ☐ Mandeln
3 1/3 EL, in Stifte geschnitten (23g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfaches Tofu-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 663 kcal ● 35g Protein ● 32g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 oz (43g)

Tomaten

3 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (60g)

Veganer Käse, Scheiben

1 1/2 Scheibe(n) (30g)

Vegane Mayonnaise

3/4 EL (11g)

Öl

1/2 EL (mL)

**fester Tofu, abgespült und trocken
getupft**

3 Scheibe(n) (252g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.\r\nTofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.\r\nDas Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Spinatsuppe

540 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Öl

2 1/2 TL (mL)

frischer Spinat

10 oz (284g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Zwiebel, gehackt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (13g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/8 Dose(n) (280g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal  13g Protein  21g Fett  4g Kohlenhydrate  0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
fester Tofu
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal  14g Protein  2g Fett  97g Kohlenhydrate  4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung
5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung
1 2/3 Beutel (≈160 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal  8g Protein  14g Fett  6g Kohlenhydrate  8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Olivenöl
2 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tofu Lo-Mein

790 kcal ● 39g Protein ● 37g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



extra fester Tofu

9 1/3 oz (265g)

Sojasauce

1 3/4 TL (mL)

Wasser

7/8 Tasse(n) (mL)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

9 1/3 oz (265g)

Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
6 2/3 EL (80g)
Zitronensaft
5 TL (mL)
Mandeln
5 TL, in Stifte geschnitten (11g)
Öl
5 TL (mL)
Kale-Blätter
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Knoblauch, gewürfelt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
13 1/3 EL (160g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (23g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Kale-Blätter
5 Tasse, gehackt (200g)
Chiliflocken
1/2 EL (3g)
Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (4g)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/3 Zehe(n) (10g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Wasser

3 1/2 TL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1 EL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Öl

2 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal ● 41g Protein ● 3g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
9 1/3 EL (112g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
56 TL, gehackt (47g)
Nährhefe
3 1/2 TL (4g)
Knoblauch
1 1/6 Zehe(n) (3g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
56 TL (224g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
4 2/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
2 1/3 Tasse, gehackt (93g)
Nährhefe
2 1/3 EL (9g)
Knoblauch
2 1/3 Zehe(n) (7g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (472g)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
5/8 Bund (106g)
Avocados, gehackt
5/8 Avocado(s) (126g)
Zitrone, ausgepresst
5/8 klein (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/4 Bund (213g)
Avocados, gehackt
1 1/4 Avocado(s) (251g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/4 klein (73g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

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.

Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce

13 1/3 EL (mL)

Sesamsamen

5 TL (15g)

extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce

1 2/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

3 1/3 EL (30g)

extra fester Tofu

3 1/3 lbs (1512g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

3 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (7g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsen-Chili

290 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Öl

1 TL (mL)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Salz

2/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

2 2/3 EL (23g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/3 Tasse (80g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück(e)

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
