

# Meal Plan - 2600-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** 2580 kcal ● 197g Protein (31%) ● 84g Fett (29%) ● 224g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1100 kcal, 89g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**

2 1/2 Würstchen- 902 kcal



**Sojamilch**

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Abendessen

1155 kcal, 36g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**

851 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

302 kcal

**Day 2** 2631 kcal ● 192g Protein (29%) ● 145g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1100 kcal, 89g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**

2 1/2 Würstchen- 902 kcal



**Sojamilch**

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Abendessen

1205 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/2 Tasse(n)- 381 kcal



**Zoodles mit Avocado-Sauce**

824 kcal

**Day 3** 2567 kcal ● 266g Protein (42%) ● 50g Fett (18%) ● 215g Kohlenhydrate (34%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1055 kcal, 113g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

14 Unze Seitan- 1041 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 80g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfacher veganer Chili**

1072 kcal



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal

---

**Day 4** 2567 kcal ● 266g Protein (42%) ● 50g Fett (18%) ● 215g Kohlenhydrate (34%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1055 kcal, 113g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

14 Unze Seitan- 1041 kcal



**Selleriestangen**

2 Selleriestange- 13 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1185 kcal, 80g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfacher veganer Chili**

1072 kcal



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal

---

**Day 5** 2584 kcal ● 180g Protein (28%) ● 72g Fett (25%) ● 240g Kohlenhydrate (37%) ● 65g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1115 kcal, 46g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**

885 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

230 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1140 kcal, 61g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Tempeh-Taco-Salatbowl**

924 kcal



**Weißer Reis**

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

**Day 6** 2553 kcal ● 173g Protein (27%) ● 151g Fett (53%) ● 85g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1140 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**  
853 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
288 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1085 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu**  
938 kcal



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

---

**Day 7** 2553 kcal ● 173g Protein (27%) ● 151g Fett (53%) ● 85g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1140 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**  
853 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
288 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1085 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu**  
938 kcal



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

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser  
22 1/4 Tasse(n) (mL)

## Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3 3/4 Tasse (425g)
- ☐ vegane Wurst  
5 Würstchen (500g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
7 Tasse (205g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1 1/4 Dose (ca. 795 g) (993g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
14 EL (mL)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Currysauce  
3 Tasse (850g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
6 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise  
6 EL (90g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
3 3/4 klein (263g)
- ☐ Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (447g)
- ☐ Zucchini  
4 3/4 groß (1534g)
- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 3/4 Bund (298g)
- ☐ Blumenkohl  
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
- ☐ Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- ☐ Salsa  
5 EL (90g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Walnüsse  
1 Tasse, gehackt (116g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
4 1/3 Avocado(s) (871g)
- ☐ Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone  
1 3/4 klein (102g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
1 2/3 Päckchen (58g)
- ☐ Dijon-Senf  
3 EL (45g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 1/4 Packung (≈340 g) (425g)
- ☐ Chili-Bohnen  
1 1/4 Dose (≈450 g) (560g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Tempeh  
6 2/3 oz (189g)
- ☐ Refried Beans  
13 1/4 EL (202g)
- ☐ fester Tofu  
3 lbs (1360g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
3/4 lbs (342g)
  - ☐ Seitan  
1 3/4 lbs (794g)
  - ☐ Langkorn-Weißreis  
1/3 Tasse (62g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (213g)

#### Öl

1 1/4 EL (mL)

#### vegane Wurst

2 1/2 Würstchen (250g)

Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 1/4 klein (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Blumenkohl

3 3/4 Tasse (425g)

#### Öl

2 1/2 EL (mL)

#### vegane Wurst

5 Würstchen (500g)

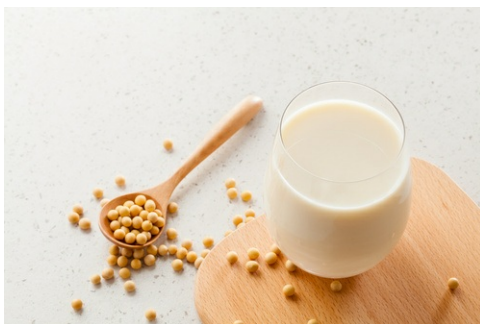
Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

2 1/2 klein (175g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Sojamilch

2 1/3 Tasse(n) - 198 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sojamilch, ungesüßt

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sojamilch, ungesüßt

4 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

14 Unze Seitan - 1041 kcal ● 113g Protein ● 35g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**  
14 oz (397g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**  
1 3/4 lbs (794g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
14 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.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

**ungekochte trockene Pasta**

1/3 lbs (152g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

4 Fleischbällchen (120g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

**Avocados, gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Zitrone, ausgepresst**

1/2 klein (29g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1 1/2 EL (23g)  
**Vegane Mayonnaise**  
3 EL (45g)  
**Walnüsse**  
1/2 Tasse, gehackt (58g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
3 EL (45g)  
**Vegane Mayonnaise**  
6 EL (90g)  
**Walnüsse**  
1 Tasse, gehackt (116g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
6 Zehe(n) (18g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung 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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Pasta mit Fertigsauce

851 kcal ● 29g Protein ● 6g Fett ● 157g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**

6 2/3 oz (190g)

**Pasta-Sauce**

3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Tomaten**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 381 kcal ● 12g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Gemischte Nüsse**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Zoodles mit Avocado-Sauce

824 kcal ● 18g Protein ● 54g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



**Wasser**  
 5/8 Tasse(n) (mL)  
**Zitronensaft**  
 1/3 Tasse (mL)  
**frischer Basilikum**  
 1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)  
**Tomaten, halbiert**  
 17 1/2 Kirschtomaten (298g)  
**Zucchini**  
 1 3/4 groß (565g)  
**Avocados, geschält und entkernt**  
 1 3/4 Avocado(s) (352g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher veganer Chili

1072 kcal ● 79g Protein ● 13g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 41g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Taco-Gewürzmischung**  
 5/8 Päckchen (22g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
 5/8 Packung (≈340 g) (213g)  
**gehackte Tomaten**  
 5/8 Dose (ca. 795 g) (496g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
 5/8 klein (44g)  
**Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit**  
 5/8 Dose (≈450 g) (280g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft**  
 5/8 Dose(n) (274g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Taco-Gewürzmischung**  
 1 1/4 Päckchen (44g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
 1 1/4 Packung (≈340 g) (425g)  
**gehackte Tomaten**  
 1 1/4 Dose (ca. 795 g) (993g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
 1 1/4 klein (88g)  
**Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit**  
 1 1/4 Dose (≈450 g) (560g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft**  
 1 1/4 Dose(n) (549g)

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.

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

924 kcal ● 57g Protein ● 40g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 38g Ballaststoffe



#### Tempeh

6 2/3 oz (189g)

#### Taco-Gewürzmischung

5 TL (14g)

#### Gemischte Blattsalate

13 1/3 EL (25g)

#### Salsa

5 EL (90g)

#### Refried Beans

13 1/3 EL (202g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Avocados, in Würfel geschnitten

5/6 Avocado(s) (168g)

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 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/3 Tasse (62g)

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 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

938 kcal ● 43g Protein ● 55g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Zucchini**

1 1/2 groß (485g)

**Currysauce**

1 1/2 Tasse (425g)

**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**

3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)

**fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft**

3/4 Packung (450 g) (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Zucchini**

3 groß (969g)

**Currysauce**

3 Tasse (850g)

**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**

1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4")

(398g)

**fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft**

1 1/2 Packung (450 g) (680g)

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce darüber gießen und servieren.

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.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)  
**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)  
**Wasser**  
21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-