

# Meal Plan - 2800-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** 2759 kcal ● 194g Protein (28%) ● 61g Fett (20%) ● 305g Kohlenhydrate (44%) ● 52g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1210 kcal, 77g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**

467 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

13 Tender(s)- 743 kcal

## Abendessen

1220 kcal, 45g Eiweiß, 185g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1/2 Tasse- 28 kcal



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Veggie-Burger**

4 Burger- 1100 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 2** 2772 kcal ● 199g Protein (29%) ● 61g Fett (20%) ● 307g Kohlenhydrate (44%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1225 kcal, 81g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 1/2 Dose- 371 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

2 Wrap(s)- 853 kcal

## Abendessen

1220 kcal, 45g Eiweiß, 185g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1/2 Tasse- 28 kcal



**Heidelbeeren**

1 Tasse(s)- 95 kcal



**Veggie-Burger**

4 Burger- 1100 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 2828 kcal ● 178g Protein (25%) ● 81g Fett (26%) ● 310g Kohlenhydrate (44%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1/2 Tasse- 28 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
996 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 50g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**BBQ-Tofu & Ananas-Bowl**  
1038 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

**Day 4** 2807 kcal ● 182g Protein (26%) ● 68g Fett (22%) ● 331g Kohlenhydrate (47%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1/2 Tasse- 28 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**  
996 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 54g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Chik'n-Nuggets**  
13 Nuggets- 717 kcal



**Heidelbeeren**  
1 Tasse(s)- 95 kcal

**Day 5** 2761 kcal ● 211g Protein (31%) ● 73g Fett (24%) ● 251g Kohlenhydrate (36%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1230 kcal, 85g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal



**Gemischter Salat**  
242 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 54g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Chik'n-Nuggets**  
13 Nuggets- 717 kcal



**Heidelbeeren**  
1 Tasse(s)- 95 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day**  
**6**

2772 kcal ● 196g Protein (28%) ● 93g Fett (30%) ● 213g Kohlenhydrate (31%) ● 75g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1230 kcal, 85g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal



**Gemischter Salat**  
242 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



**Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl**  
641 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 7** 2771 kcal ● 192g Protein (28%) ● 88g Fett (28%) ● 242g Kohlenhydrate (35%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1230 kcal, 80g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Gemischter Salat**

182 kcal



**Seitan- & Bohnen-Wrap**

2 Burrito(s)- 1046 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Naan-Brot**

1 Stück(e)- 262 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**

3/8 Tasse(n)- 313 kcal



**Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl**

641 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

---

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- Ketchup  
1 Tasse (302g)
- Zwiebel  
3 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (365g)
- Tomaten  
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (459g)
- frische Petersilie  
18 Stängel (18g)
- Brokkoli  
2 Tasse, gehackt (182g)
- Knoblauch  
7 Zehe(n) (21g)
- Römervalat  
2 1/2 Kopf (1519g)
- Paprika  
3 klein (222g)
- rote Zwiebel  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (76g)
- Gurke  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (207g)
- Karotten  
2 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (138g)
- Zucchini  
1 1/2 groß (485g)

## Fette und Öle

- Salatdressing  
4 oz (mL)
- Öl  
2 1/2 oz (mL)
- Olivenöl  
4 TL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Blaubeeren  
4 Tasse (592g)
- Ananas in Dosen  
2 Tasse, Stücke (362g)
- Zitronensaft  
6 EL (mL)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen  
8 Brötchen (408g)

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- Basilikum, getrocknet  
1/4 EL, Blätter (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL (4g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
1 EL (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)
- Barbecue-Soße  
9 1/2 fl oz (344g)
- Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- Salsa  
4 EL (65g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
2 1/2 Dose(n) (1120g)
- Hummus  
4 EL (60g)
- fester Tofu  
1 lbs (454g)
- Tempeh  
1 1/2 lbs (680g)
- schwarze Bohnen  
1/2 lbs (227g)

## Getränke

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

## Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien  
4 EL (31g)
- Geröstete Cashews  
3/4 Tasse (103g)

## Getreide und Teigwaren

- Weizentortillas**  
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)
- Brot**  
4 Scheibe (128g)
- Naan-Brot**  
5 Stück(e) (450g)

- ungekochte trockene Pasta**  
3/4 lbs (342g)
- Seitan**  
6 oz (170g)

## **Andere**

- Gemischte Blattsalate**  
1 3/4 Packung (≈155 g) (272g)
  - Veggie-Burger-Patty**  
8 Patty (568g)
  - Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)
  - Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
14 Scheiben (146g)
  - Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
9 Fleischbällchen (270g)
  - vegane 'Chik'n' Nuggets**  
26 Nuggets (559g)
  - Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)
  - Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)
  - Nährhefe**  
2 TL (3g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### 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!

### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)  
**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 1 1/2 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

### Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

### Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

### Hummus

4 EL (60g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

#### Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

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

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 151g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

#### ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

#### ungekochte trockene Pasta

3/4 lbs (342g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

9 Fleischbällchen (270g)

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

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

12 Salat-Wrap(s) - 987 kcal ● 77g Protein ● 26g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Barbecue-Soße**  
6 EL (102g)  
**Römersalat**  
12 Blatt innen (72g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (111g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (204g)  
**Römersalat**  
24 Blatt innen (144g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
3 klein (222g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

### Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat, geraspelt**

1 Herzen (500g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

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

**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat, geraspelt**

2 Herzen (1000g)

**Tomaten, gewürfelt**

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

**Salatdressing**

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

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

**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Römersalat, geraspelt**

3/4 Herzen (375g)

**Tomaten, gewürfelt**

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Seitan- & Bohnen-Wrap

2 Burrito(s) - 1046 kcal ● 74g Protein ● 22g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burrito(s)

**Weizentortillas**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

**schwarze Bohnen**

1/2 lbs (227g)

**Salsa**

4 EL (65g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Nährhefe**

2 TL (3g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
  2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
  3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
  4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
  5. Tortilla aufrollen und servieren.
  6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)  
**Salatdressing**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)

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

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Veggie-Burger

4 Burger - 1100 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hamburgerbrötchen**  
4 Brötchen (204g)  
**Ketchup**  
4 EL (68g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 oz (113g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hamburgerbrötchen**  
8 Brötchen (408g)  
**Ketchup**  
1/2 Tasse (136g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 lbs (227g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
8 Patty (568g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

1038 kcal ● 43g Protein ● 36g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Brokkoli**  
2 Tasse, gehackt (182g)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)  
**Ananas in Dosen**  
2 Tasse, Stücke (362g)  
**Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (140g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

---

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Naan-Brot

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
13 Nuggets (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
6 1/2 EL (111g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
26 Nuggets (559g)

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

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

### Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

---

### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
7 1/2 Stängel (8g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
3/4 groß (242g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
6 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
15 Stängel (15g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 groß (485g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

---

## 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.
-