

# Meal Plan - 2900-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

2865 kcal ● 213g Protein (30%) ● 144g Fett (45%) ● 142g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1255 kcal, 57g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



#### Karotten-Pommes

138 kcal



#### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

21 oz Tofu- 1119 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 71g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



#### Linsen

231 kcal



#### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal



#### Sonnenblumenkerne

406 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day 2 2900 kcal ● 215g Protein (30%) ● 82g Fett (26%) ● 264g Kohlenhydrate (36%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1280 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



#### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



#### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



#### Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal

### Abendessen

1240 kcal, 81g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Chik'n-Stir-Fry

997 kcal



#### Gemischter Salat

242 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 3** 2900 kcal ● 215g Protein (30%) ● 82g Fett (26%) ● 264g Kohlenhydrate (36%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

1280 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



### Pfirsich

3 Pfirsich- 198 kcal



### Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal

## Abendessen

1240 kcal, 81g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Chik'n-Stir-Fry

997 kcal



### Gemischter Salat

242 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day  
4**

2862 kcal ● 245g Protein (34%) ● 109g Fett (34%) ● 164g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

1255 kcal, 94g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



### Seitan-Salat

1257 kcal

## Abendessen

1225 kcal, 67g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Veganer Seitan-Gyros

2 Gyro(s)- 831 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

392 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day  
5**

2862 kcal ● 245g Protein (34%) ● 109g Fett (34%) ● 164g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

1255 kcal, 94g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



### Seitan-Salat

1257 kcal

## Abendessen

1225 kcal, 67g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Veganer Seitan-Gyros

2 Gyro(s)- 831 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

392 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 6** 2863 kcal ● 234g Protein (33%) ● 83g Fett (26%) ● 241g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1210 kcal, 95g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

1027 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal

## Abendessen

1270 kcal, 54g Eiweiß, 152g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Cremige Linsen mit Süßkartoffel**

1075 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day 7** 2863 kcal ● 234g Protein (33%) ● 83g Fett (26%) ● 241g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1210 kcal, 95g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**

1027 kcal



**Süßkartoffelpüree**

183 kcal

## Abendessen

1270 kcal, 54g Eiweiß, 152g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Cremige Linsen mit Süßkartoffel**

1075 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Getränke

- Wasser  
2 Gallon (mL)
- Proteinpulver  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 TL (3g)
- Rosmarin, getrocknet  
4 Prise (1g)
- Chiliflocken  
3/4 EL (4g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
11 g (11g)
- Oregano (getrocknet)  
1/4 EL, Blätter (1g)
- schwarzer Pfeffer  
1/4 EL, gemahlen (2g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
3 Tasse (578g)
- Tempeh  
6 oz (170g)
- Sojasauce  
1/2 Tasse (mL)
- fester Tofu  
1 1/3 lbs (595g)

## Fette und Öle

- Öl  
6 1/2 oz (mL)
- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
2/3 lbs (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
3 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 2/3 Tasse(n) (mL)

## Andere

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten  
13 mittel (803g)
- Knoblauch  
15 Zehe(n) (45g)
- Frischer Ingwer  
4 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (23g)
- Kale-Blätter  
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)
- Paprika  
3 1/2 mittel (417g)
- Römersalat  
8 Herzen (4000g)
- Tomaten  
14 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1741g)
- rote Zwiebel  
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (127g)
- Gurke  
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)
- frischer Spinat  
18 2/3 Tasse(n) (560g)
- Zwiebel  
3 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (377g)
- grüne Paprika  
6 EL, gehackt (56g)
- Süßkartoffeln  
4 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (910g)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
1/4 Tasse (36g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1 1/3 Tasse (249g)
- Seitan  
3 1/2 lbs (1578g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
1/2 Tasse (mL)
- Pfirsich  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Avocados  
1 3/4 Avocado(s) (352g)

## Süßwaren

- Agave  
1 EL (21g)

- Veganes Ranch-Dressing**  
1/4 lbs (mL)
- vegane Chik'n-Streifen**  
17 1/2 oz (496g)
- Nährhefe**  
2 1/3 EL (9g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- Sonnenblumenkerne**  
2 1/4 oz (64g)
  - Sesamsamen**  
1 1/2 EL (14g)
  - Mandeln**  
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
  - Kokosmilch (Dose)**  
9 1/4 EL (mL)
- 

### **Snacks**

- proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

### **Backwaren**

- Pita-Brot**  
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Karotten, geschält**  
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

21 oz Tofu - 1119 kcal ● 56g Protein ● 65g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz Tofu

**Maisstärke**

1/4 Tasse (36g)

**Zitronensaft**

3 EL (mL)

**Öl**

2 1/4 EL (mL)

**Sesamsamen**

1 1/2 EL (14g)

**Agave**

1 EL (21g)

**Sojasauce, geteilt**

3 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

**Frischer Ingwer, geschält und fein**

**gehackt**

4 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (23g)

**fester Tofu, trockengetupft**

1 1/3 lbs (595g)

1. Backofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit nur der Hälfte der Sojasauce und nur der Hälfte des Öls vermengen. Etwas mehr als die Hälfte der Stärke über den Tofu streuen und so lange wenden, bis der Tofu vollständig bedeckt ist.
3. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis er knusprig ist.
4. Währenddessen die Zitronen-Ingwer-Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Agavensirup und die restliche Sojasauce in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die restliche Maisstärke mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren, bis sie sich verbunden hat. Beide Schüsseln beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen, bis es duftet.
6. Die Zitronensauce hineingießen und zum Simmern bringen, dann die Maisstärke-Mischung einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, etwa 1 Minute.
7. Tofu und Sesamsamen in die Sauce geben und rühren, bis alles überzogen ist. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal ● 35g Protein ● 42g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (108g)  
**Zitronensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
3 1/2 Tasse, gehackt (135g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 Tasse (216g)  
**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Mandeln**  
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Kale-Blätter**  
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)  
**Chiliflocken**  
3/4 EL (4g)  
**Wasser**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3/4 EL (5g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

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.
-

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Seitan-Salat

1257 kcal ● 94g Protein ● 62g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
3 1/2 TL (4g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**frischer Spinat**  
7 Tasse(n) (210g)  
**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
2/3 lbs (298g)  
**Tomaten, halbiert**  
21 Kirschtomaten (357g)  
**Avocados, grob gehackt**  
7/8 Avocado(s) (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Nährhefe**  
2 1/3 EL (9g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**frischer Spinat**  
14 Tasse(n) (420g)  
**Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Tomaten, halbiert**  
42 Kirschtomaten (714g)  
**Avocados, grob gehackt**  
1 3/4 Avocado(s) (352g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1027 kcal ● 92g Protein ● 50g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
6 EL, gehackt (60g)  
**grüne Paprika**  
3 EL, gehackt (28g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
6 EL (mL)  
**Zwiebel**  
3/4 Tasse, gehackt (120g)  
**grüne Paprika**  
6 EL, gehackt (56g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
7 1/2 Zehe(n) (23g)

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.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

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.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
6 oz (170g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
3 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.

### Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Sonnenblumenkerne**  
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Chik'n-Stir-Fry

997 kcal ● 72g Protein ● 17g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2/3 Tasse (125g)  
**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/2 lbs (248g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
1 3/4 mittel (208g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1 1/3 Tasse (249g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
6 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
17 1/2 oz (496g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
3 1/2 mittel (417g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
7 klein (ca. 14 cm lang) (350g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)  
**Salatdressing**  
4 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Veganer Seitan-Gyros

2 Gyro(s) - 831 kcal ● 51g Protein ● 32g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (1g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/3 TL, Blätter (0g)  
**Öl**  
3 TL (mL)  
**rote Zwiebel**  
4 Scheibe, dünn (36g)  
**Pita-Brot**  
2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
2/3 Roma-Tomate (53g)  
**Seitan, dünn geschnitten**  
1/3 lbs (151g)  
**Gurke, dünn geschnitten**  
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel**  
8 Scheibe, dünn (72g)  
**Pita-Brot**  
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
1 1/3 Roma-Tomate (107g)  
**Seitan, dünn geschnitten**  
2/3 lbs (302g)  
**Gurke, dünn geschnitten**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit veganem Ranch-Dressing. Zusammenklappen und servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

392 kcal ● 15g Protein ● 13g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (61g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
2 Herzen (1000g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
6 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2 mittel (122g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
4 Herzen (2000g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cremige Linsen mit Süßkartoffel

1075 kcal ● 47g Protein ● 25g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
3/4 Tasse (149g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
2 1/3 Tasse(n) (70g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Tasse (mL)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 1/2 Tasse (298g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
4 2/3 Tasse(n) (140g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
9 1/3 EL (mL)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 3/4 TL (3g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (257g)  
**Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (31g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 Herzen (500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (61g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
2 Herzen (1000g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

**Wasser**

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

**Wasser**

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.