

Meal Plan - 3200 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

3188 kcal ● 267g Protein (33%) ● 127g Fett (36%) ● 193g Kohlenhydrate (24%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1365 kcal, 70g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)
676 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
691 kcal

Abendessen

1440 kcal, 112g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate](#)
299 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
1141 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2

3188 kcal ● 267g Protein (33%) ● 127g Fett (36%) ● 193g Kohlenhydrate (24%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1365 kcal, 70g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)
676 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
691 kcal

Abendessen

1440 kcal, 112g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



[Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate](#)
299 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
1141 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3

3234 kcal ● 220g Protein (27%) ● 62g Fett (17%) ● 341g Kohlenhydrate (42%) ● 109g Ballaststoffe (13%)

Mittagessen

1375 kcal, 58g Eiweiß, 174g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Pasta mit Fertigsauce
851 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Sojamilch
3 1/2 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

1475 kcal, 77g Eiweiß, 164g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 Tasse- 55 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
1158 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4

3168 kcal ● 201g Protein (25%) ● 75g Fett (21%) ● 365g Kohlenhydrate (46%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1375 kcal, 58g Eiweiß, 174g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Pasta mit Fertigsauce
851 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Sojamilch
3 1/2 Tasse(n)- 296 kcal

Abendessen

1410 kcal, 58g Eiweiß, 188g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
1106 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
5

3210 kcal ● 261g Protein (33%) ● 117g Fett (33%) ● 242g Kohlenhydrate (30%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1405 kcal, 56g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
633 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
2 Sandwich(es)- 773 kcal

Abendessen

1425 kcal, 120g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
14 Unze Seitan- 1041 kcal



Weißer Reis
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
6

3210 kcal ● 261g Protein (33%) ● 117g Fett (33%) ● 242g Kohlenhydrate (30%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1405 kcal, 56g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss
633 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
2 Sandwich(es)- 773 kcal

Abendessen

1425 kcal, 120g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
14 Unze Seitan- 1041 kcal



Weißer Reis
1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

3225 kcal ● 241g Protein (30%) ● 101g Fett (28%) ● 246g Kohlenhydrate (30%) ● 93g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1440 kcal, 89g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
392 kcal



Seitan- & Bohnen-Wrap
2 Burrito(s)- 1046 kcal

Abendessen

1405 kcal, 67g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu
938 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
5 oz (mL)
- ☐ Öl
2 3/4 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
4 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (187g)
- ☐ Gurke
2 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (702g)
- ☐ Tomaten
6 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (831g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (168g)
- ☐ grüne Paprika
6 3/4 EL, gehackt (62g)
- ☐ Knoblauch
8 1/3 Zehe(n) (25g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (je ca. 285 g) (288g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 lbs (720g)
- ☐ Rosenkohl
3 3/4 Tasse (330g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- ☐ Blumenkohl
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Karotten
1 mittel (61g)
- ☐ Römersalat
2 Herzen (1000g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Packung (≈155 g) (617g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3/4 lbs (mL)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
5 Fleischbällchen (150g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
20 Scheiben (208g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 2/3 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
4 1/2 lbs (2060g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1 2/3 Tasse (308g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 1/4 lbs (570g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5 1/3 Avocado(s) (1072g)
- ☐ Zitrone
4 klein (232g)
- ☐ Äpfel
5/6 klein (Durchm. 2,75") (124g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
8 Scheibe(n) (256g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
3/4 Glas (357g)
- ☐ Pasta-Sauce
1 1/4 Glas (ca. 680 g) (840g)
- ☐ Hot Sauce
4 TL (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
2 3/4 Dose(n) (1215g)

☐ **Currysauce**
1 1/2 Tasse (425g)

☐ **Nährhefe**
2 TL (3g)

Gewürze und Kräuter

☐ **schwarzer Pfeffer**
1/4 EL, gemahlen (2g)

☐ **Salz**
1/2 TL (2g)

☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1 EL (7g)

☐ **Apfelessig**
1 1/4 EL (19g)

☐ **Balsamicoessig**
1 EL (mL)

☐ **fester Tofu**
3/4 Packung (450 g) (340g)

☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)

Milch- und Eierprodukte

☐ **Saure Sahne**
1/4 Tasse (54g)

Süßwaren

☐ **Ahornsirup**
5 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

☐ **Walnüsse**
10 EL, gehackt (70g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

676 kcal ● 56g Protein ● 13g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 2/3 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Seitan, in Streifen geschnitten
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Teriyaki-Soße
1/3 Tasse (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (je ca. 285 g) (288g)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)
Seitan, in Streifen geschnitten
3/4 lbs (340g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

691 kcal ● 14g Protein ● 46g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Bund (255g)
Avocados, gehackt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitrone, ausgepresst
1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
3 Bund (510g)
Avocados, gehackt
3 Avocado(s) (603g)
Zitrone, ausgepresst
3 klein (174g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pasta mit Fertigsauce

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

6 2/3 oz (190g)

Pasta-Sauce

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

13 1/3 oz (380g)

Pasta-Sauce

5/6 Glas (ca. 680 g) (560g)

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

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

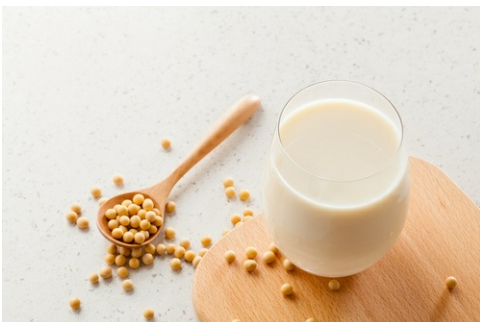
Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

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.

Sojamilch

3 1/2 Tasse(n) - 296 kcal ● 25g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Beilagensalat mit Rosenkohl, Apfel und Walnuss

633 kcal ● 10g Protein ● 48g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup
2 1/2 TL (mL)
Walnüsse
5 EL, gehackt (35g)
Apfelessig
2 TL (9g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Äpfel, gehackt
3/8 klein (Durchm. 2,75") (62g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
2 Tasse (165g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup
5 TL (mL)
Walnüsse
10 EL, gehackt (70g)
Apfelessig
1 1/4 EL (19g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Äpfel, gehackt
5/6 klein (Durchm. 2,75") (124g)
Rosenkohl, Enden abgeschnitten und entsorgt
3 3/4 Tasse (330g)

1. Rosenkohl dünn schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Äpfeln und Walnüssen mischen (optional: Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, um ihr nussigeres Aroma zu verstärken).
2. In einer kleinen Schüssel die Vinaigrette herstellen: Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup und eine Prise Salz/Pfeffer vermengen.
3. Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

2 Sandwich(es) - 773 kcal ● 45g Protein ● 31g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pflanzliche Aufschnittscheiben
10 Scheiben (104g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
16 EL (30g)
Avocados, geschält & entkernt
2/3 Avocado(s) (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pflanzliche Aufschnittscheiben
20 Scheiben (208g)
Brot
8 Scheibe(n) (256g)
Hot Sauce
4 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Avocados, geschält & entkernt
1 1/3 Avocado(s) (268g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



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 darübergerben.

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 Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

299 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Sellerie, roh, gehackt

2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)

Gemischte Blattsalate

1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

7 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

4 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm)
(187g)

Gemischte Blattsalate

2 1/3 Packung (≈155 g) (362g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

2 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (702g)

Tomaten, gewürfelt

2 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(287g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1141 kcal ● 102g Protein ● 55g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

3 1/3 EL (mL)

Zwiebel

6 2/3 EL, gehackt (67g)

grüne Paprika

3 1/3 EL, gehackt (31g)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

5 TL (mL)

Salz

1 2/3 Prise (1g)

Seitan, nach Hähnchenart

13 1/3 oz (378g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

6 2/3 EL (mL)

Zwiebel

13 1/3 EL, gehackt (133g)

grüne Paprika

6 2/3 EL, gehackt (62g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Wasser

3 1/3 EL (mL)

Salz

3 1/3 Prise (2g)

Seitan, nach Hähnchenart

1 2/3 lbs (756g)

Knoblauch, fein gehackt

8 1/3 Zehe(n) (25g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

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.

Naan-Brot

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



Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1158 kcal ● 67g Protein ● 15g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 74g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1 2/3 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

2 1/4 Dose(n) (988g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Saure Sahne

1/4 Tasse (54g)

Salsa, stückig

1 Tasse (293g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

1106 kcal ● 52g Protein ● 18g Fett ● 167g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

6 2/3 oz (190g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

5 Fleischbällchen (150g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
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)

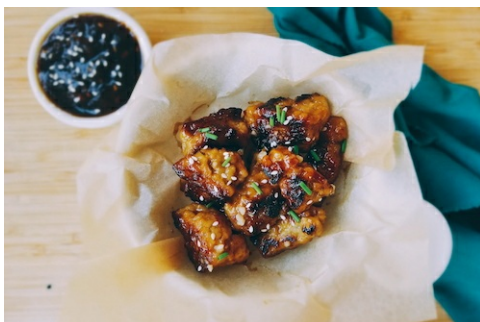
1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)

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 7 essen

Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

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



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)

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.

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!

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.
