

Meal Plan - 3300-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 3258 kcal ● 217g Protein (27%) ● 75g Fett (21%) ● 376g Kohlenhydrate (46%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1365 kcal, 56g Eiweiß, 224g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
1106 kcal



Fruchtsaft
2 1/4 Tasse- 258 kcal

Abendessen

1460 kcal, 65g Eiweiß, 148g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
910 kcal



Kürbiskerne
548 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 2 3313 kcal ● 247g Protein (30%) ● 106g Fett (29%) ● 218g Kohlenhydrate (26%) ● 124g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1450 kcal, 74g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
982 kcal

Abendessen

1425 kcal, 77g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
1286 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 3

3286 kcal ● 246g Protein (30%) ● 116g Fett (32%) ● 241g Kohlenhydrate (29%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1410 kcal, 59g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Vegane Chorizo-Tacos
4 Taco(s)- 1273 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Abendessen

1440 kcal, 90g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
1199 kcal



Gemischter Salat
242 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 4

3252 kcal ● 234g Protein (29%) ● 105g Fett (29%) ● 288g Kohlenhydrate (35%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1385 kcal, 96g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackener Tofu
28 Unze(s)- 792 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Couscous
452 kcal

Abendessen

1430 kcal, 41g Eiweiß, 161g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen
6 Pilzkappe(n)- 874 kcal



Fruchtsaft
2 1/4 Tasse- 258 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
299 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 5

3298 kcal ● 281g Protein (34%) ● 93g Fett (25%) ● 268g Kohlenhydrate (32%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1460 kcal, 64g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
1347 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

1400 kcal, 120g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Linsen
260 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
1141 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 6 3257 kcal ● 229g Protein (28%) ● 69g Fett (19%) ● 377g Kohlenhydrate (46%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1450 kcal, 85g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
3 Wrap(s)- 1279 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1375 kcal, 47g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gemischter Salat
182 kcal



Pasta mit Fertigsauce
1191 kcal

Day 7 3257 kcal ● 229g Protein (28%) ● 69g Fett (19%) ● 377g Kohlenhydrate (46%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1450 kcal, 85g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
3 Wrap(s)- 1279 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1375 kcal, 47g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gemischter Salat
182 kcal



Pasta mit Fertigsauce
1191 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/2 Schachtel (≈165 g) (260g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 1/2 lbs (722g)
- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
13 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 3/4 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
36 fl oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
3 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (966g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose(n) (821g)
- ☐ schwarze Bohnen
2 1/2 Dose(n) (1097g)
- ☐ Sojasauce
3/4 lbs (mL)
- ☐ fester Tofu
3/4 lbs (354g)
- ☐ Refried Beans
2/3 Dose (≈450 g) (296g)
- ☐ extra fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 3/4 Dose(n) (768g)
- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Sesamsamen
2/3 oz (23g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
2 Glas (ca. 680 g) (1259g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
1 1/4 Tasse (325g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
5 Fleischbällchen (150g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 Tasse, zubereitet (319g)
- ☐ Soja-Chorizo
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/4 Packung (≈155 g) (653g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 1/4 TL (5g)

- ☐ **Tomaten**
8 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1069g)
- ☐ **frische Petersilie**
6 1/3 Stängel (6g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (139g)
- ☐ **Zwiebel**
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (317g)
- ☐ **Brokkoli**
3 3/4 Tasse, gehackt (341g)
- ☐ **Knoblauch**
10 Zehe(n) (30g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
1/3 oz (9g)
- ☐ **Jalapeño**
2/3 Paprika(s) (9g)
- ☐ **Karotten**
8 2/3 mittel (530g)
- ☐ **Kartoffeln**
2 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (230g)
- ☐ **Römersalat**
2 1/2 Herzen (1250g)
- ☐ **Portabella-Kappe**
6 Stück, ganz (846g)
- ☐ **Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (163g)
- ☐ **grüne Paprika**
1/4 Tasse, gehackt (31g)

- ☐ **vegane Wurst**
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ **Veganer Käse, gerieben**
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**
42 Scheiben (437g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Saure Sahne**
5 EL (60g)

Backwaren

- ☐ **Maistortillas**
8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (208g)
 - ☐ **Weizentortillas**
6 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (432g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Fruchtsaft

18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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!

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe

**Brokkoli**

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, zubereitet (319g)

Sojasauce

5 EL (mL)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

3/4 lbs (354g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe (8g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 TL (5g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
 3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
 4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
 5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
 6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
 7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Vegane Chorizo-Tacos

4 Taco(s) - 1273 kcal ● 57g Protein ● 43g Fett ● 132g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

Maistortillas

8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchmesser) (208g)

Refried Beans

2/3 Dose (≈450 g) (296g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Soja-Chorizo, Hülle entfernt

1/2 lbs (227g)

Jalapeño, entkernt und gehackt

2/3 Paprika(s) (9g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebel und Jalapeño hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen. Die Soja-Chorizo hinzufügen und etwa 5 Minuten garen, bis sie anfängt zu bräunen. Währenddessen die Refried Beans in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Jeweils zwei Tortillas übereinanderlegen und die Bohnen auf den Tortillas verstreichen. Mit der Soja-Chorizo-Mischung belegen. Servieren. Meal-Prep-Tipp: Die Chorizo-Mischung und die Refried Beans in separaten luftdichten Behältern im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr erwärmen und auf Tortillas geben.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gebackener Tofu

28 Unze(s) - 792 kcal ● 77g Protein ● 41g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 28 Unze(s)

Sojasauce

14 EL (mL)

Sesamsamen

1 3/4 EL (16g)

extra fester Tofu

1 3/4 lbs (794g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

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.

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Couscous

452 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
3/4 Schachtel (≈165 g) (123g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal ● 62g Protein ● 28g Fett ● 164g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)
7/8 Tasse(n) (mL)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
3 1/2 groß (252g)
Zwiebel, gewürfelt
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/2 Zehe(n) (11g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 3/4 Dose(n) (768g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

3 Wrap(s) - 1279 kcal ● 81g Protein ● 41g Fett ● 128g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

21 Scheiben (218g)

Weizentortillas

3 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(216g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Hummus

6 EL (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

42 Scheiben (437g)

Weizentortillas

6 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)
(432g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Hummus

3/4 Tasse (180g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

910 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 141g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

Öl

3/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Zitronensaft

1 1/4 TL (mL)

Gurke, gehackt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (125g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/6 Dose(n) (373g)

Tomaten, gehackt

5/6 Roma-Tomate (67g)

frische Petersilie, gehackt

3 1/3 Stängel (3g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Kürbiskerne

548 kcal ● 26g Protein ● 44g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1286 kcal ● 74g Protein ● 16g Fett ● 129g Kohlenhydrate ● 82g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

2 1/2 Dose(n) (1097g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Saure Sahne

5 EL (60g)

Salsa, stückig

1 1/4 Tasse (325g)

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

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

1199 kcal ● 82g Protein ● 54g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Öl

5 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 1/4 TL (5g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 1/2 mittel (153g)

Brokkoli, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 1/2 Würstchen (250g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (230g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Gemischter Salat

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



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)

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 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen

6 Pilzkappe(n) - 874 kcal ● 27g Protein ● 42g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Ergibt 6 Pilzkappe(n)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Veganer Käse, gerieben

1 1/2 Tasse (168g)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Portabella-Kappe, Stiele entfernt

6 Stück, ganz (846g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen, diese mit Olivenöl einfetten.
2. Die Pilzkappen mit der Oberseite nach unten auf das Blech legen und Tomatensoße gleichmäßig in jede Pilzkappe geben.
3. Jede mit Käse und Gewürzen belegen.
4. 25 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Fruchtsaft

18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

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



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)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

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



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)

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 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischter Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt

1 1/2 Herzen (750g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Salatdressing

3 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

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.

Pasta mit Fertigsauce

1191 kcal ● 41g Protein ● 9g Fett ● 220g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

9 1/3 oz (266g)

Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

18 2/3 oz (532g)

Pasta-Sauce

1 1/6 Glas (ca. 680 g) (784g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-