

# Meal Plan - 3400-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

3425 kcal ● 273g Protein (32%) ● 109g Fett (29%) ● 272g Kohlenhydrate (32%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1450 kcal, 128g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



#### Vegane Wurst

4 Wurst(en)- 1072 kcal



#### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

377 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

### Abendessen

1540 kcal, 48g Eiweiß, 190g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



#### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



#### Kräuter-Kichererbsen über Reis

1306 kcal

## Day 2

3370 kcal ● 258g Protein (31%) ● 77g Fett (21%) ● 327g Kohlenhydrate (39%) ● 85g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1450 kcal, 72g Eiweiß, 166g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

676 kcal



#### Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal

### Abendessen

1485 kcal, 89g Eiweiß, 158g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Chik'n-Stir-Fry

997 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal



#### Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

3

3376 kcal ● 247g Protein (29%) ● 78g Fett (21%) ● 336g Kohlenhydrate (40%) ● 87g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1455 kcal, 62g Eiweiß, 175g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal

### Abendessen

1485 kcal, 89g Eiweiß, 158g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Chik'n-Stir-Fry

997 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

4

3436 kcal ● 247g Protein (29%) ● 67g Fett (18%) ● 333g Kohlenhydrate (39%) ● 128g Ballaststoffe (15%)

### Mittagessen

1455 kcal, 62g Eiweiß, 175g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 89g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1544 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day

5

3471 kcal ● 229g Protein (26%) ● 62g Fett (16%) ● 363g Kohlenhydrate (42%) ● 137g Ballaststoffe (16%)

### Mittagessen

1490 kcal, 44g Eiweiß, 205g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Vegane Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais**  
2 Quesadilla(s)- 1120 kcal

### Weißer Reis



1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 89g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
1544 kcal

## Day

6

3418 kcal ● 208g Protein (24%) ● 151g Fett (40%) ● 240g Kohlenhydrate (28%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1490 kcal, 44g Eiweiß, 205g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Vegane Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais**  
2 Quesadilla(s)- 1120 kcal

### Weißer Reis



1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Abendessen

1490 kcal, 68g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**  
1013 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
478 kcal

**Day  
7**

3379 kcal ● 242g Protein (29%) ● 186g Fett (50%) ● 117g Kohlenhydrate (14%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1450 kcal, 77g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**  
1178 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal

## Abendessen

1490 kcal, 68g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 109g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**  
1013 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
478 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

## Getränke

- Proteinpulver  
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- Wasser  
32 1/4 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
10 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (280g)
- Tomaten  
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (902g)
- frische Petersilie  
6 EL, gehackt (23g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
7/8 Packung (≈285 g) (249g)
- Paprika  
3 1/2 mittel (417g)
- Karotten  
8 mittel (487g)
- Römersalat  
4 1/2 Herzen (2250g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
- Gefrorener Brokkoli  
1 1/4 Packung (355g)
- Knoblauch  
11 1/2 Zehe(n) (35g)
- Ganzkörniger Mais  
1 Dose (ca. 310 g) (190g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
3 lbs (1361g)
- Süßkartoffeln  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
5 2/3 EL (mL)
- Avocados  
3 Avocado(s) (570g)
- Himbeeren  
4 Tasse (492g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
1 1/2 oz (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
2 Tasse (339g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1 1/3 Tasse (249g)
- Seitan  
6 oz (170g)
- ungekochte trockene Pasta  
15 oz (428g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- Sojasauce  
6 EL (mL)
- fester Tofu  
4 lbs (1757g)
- schwarze Bohnen  
7 Dose(n) (3073g)
- Tempeh  
3/4 lbs (340g)

## Andere

- vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- vegane Chik'n-Streifen  
17 1/2 oz (496g)
- Teriyaki-Soße  
2 3/4 EL (mL)
- Veganer Käse, gerieben  
1 Tasse (112g)
- Veganes Ranch-Dressing  
9 1/2 oz (mL)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- Salsa  
3 1/4 Tasse (845g)
- Frank's RedHot Sauce  
1 1/2 Tasse (mL)

## Milch- und Eierprodukte

Öl  
1/4 lbs (mL)

Salatdressing  
6 3/4 EL (mL)

Saure Sahne  
3/4 Tasse (144g)

## Gewürze und Kräuter

Knoblauchpulver  
1/2 EL (4g)

Salz  
1/2 oz (16g)

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

Basilikum, getrocknet  
2 1/2 TL, gemahlen (4g)

Gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL (6g)

---

## Backwaren

Weizentortillas  
8 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (392g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Vegane Wurst

4 Wurst(en) - 1072 kcal ● 112g Protein ● 48g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

377 kcal ● 16g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
7/8 Packung ( $\approx$ 285 g) (249g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

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



- 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)

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

### Aromatisierte Reis-Mischung

382 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



- würzige Reis-Mischung**  
2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Tomaten-Avocado-Salat

391 kcal ● 5g Protein ● 31g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
5 TL, fein gehackt (25g)  
**Limettensaft**  
5 TL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (1g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/6 Avocado(s) (168g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/6 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (103g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal ● 57g Protein ● 18g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (214g)  
**fester Tofu**  
5/8 Packung (450 g) (283g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
5/8 Packung (178g)  
**Knoblauch**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)  
**Salz**  
1/3 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
5 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 1/4 TL, gemahlen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
15 oz (428g)  
**fester Tofu**  
1 1/4 Packung (450 g) (566g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/4 Packung (355g)  
**Knoblauch**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Salz**  
5/8 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
10 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
2 1/2 TL, gemahlen (4g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)  
**Limettensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
3 EL, fein gehackt (45g)  
**Limettensaft**  
3 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (185g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
  2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
  3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
  4. Gekühlt servieren.
-

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vegane Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais

2 Quesadilla(s) - 1120 kcal ● 34g Protein ● 36g Fett ● 137g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wezentortillas**

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(196g)

**Veganer Käse, gerieben**

1/2 Tasse (56g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Zwiebel**

1 1/2 EL, gehackt (15g)

**Salsa**

2 EL (33g)

**Ganzkörniger Mais, abgetropft**

1/2 Dose (ca. 310 g) (95g)

**schwarze Bohnen, abgespült und  
abgetropft**

1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wezentortillas**

8 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(392g)

**Veganer Käse, gerieben**

1 Tasse (112g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Zwiebel**

3 EL, gehackt (30g)

**Salsa**

4 EL (65g)

**Ganzkörniger Mais, abgetropft**

1 Dose (ca. 310 g) (190g)

**schwarze Bohnen, abgespült und  
abgetropft**

1 Dose(n) (439g)

1. Die Hälfte des Öls in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel einröhren und etwa 2 Minuten weich dünsten. Bohnen und Mais einröhren, dann die Salsa hinzufügen; gut vermischen. Etwa 3 Minuten erhitzen, bis alles warm ist.\nIn einer separaten Pfanne etwas vom restlichen Öl erhitzen, eine Tortilla in die Pfanne legen, gleichmäßig mit Käse bestreuen und etwas von der Bohnenmischung darauf geben. Eine weitere Tortilla darauflegen, goldbraun braten, dann wenden und von der anderen Seite braten.\nBei Bedarf mehr Öl verwenden und mit den restlichen Tortillas und der Füllung wiederholen.\nHinweis: Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren die Bohnen in der Mikrowelle erhitzen und mit Schritt 2 weitermachen.

### Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

5/6 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

6 2/3 EL (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

13 1/3 EL (154g)

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.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3/4 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (15g)

**Römersalat, grob gehackt**

1/2 Herzen (250g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

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

---

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

1178 kcal ● 72g Protein ● 75g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Frank's RedHot Sauce**

6 EL (mL)

**Tempeh, grob gehackt**

3/4 lbs (340g)

**Veganes Ranch-Dressing**

6 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.

---

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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

### Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

#### Limettensaft

1 EL (mL)

#### Olivenöl

1/4 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

---

### Kräuter-Kichererbsen über Reis

1306 kcal ● 45g Protein ● 28g Fett ● 184g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



### Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel ( $\approx$  6,4 cm Ø) (165g)

frische Petersilie, gehackt

6 EL, gehackt (23g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült &

abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

1. Reis nach

Packungsanweisung

kochen und

beiseitestellen.

2. Öl in einer Pfanne bei

mittlerer Hitze erhitzen.

Zwiebel hinzufügen und

5–10 Minuten kochen, bis

sie weich ist.

3. Kichererbsen und etwas

Salz und Pfeffer

hinzufügen und 7–10

Minuten braten, bis sie

goldbraun sind.

4. Hitze ausschalten und

Petersilie untermischen.

5. Kichererbsenmischung

über Reis servieren.

## 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.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

2 1/2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

7/8 mittel (53g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 3/4 Herzen (875g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)

(215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1/3 Tasse (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 3/4 mittel (107g)

**Römersalat, grob gehackt**

3 1/2 Herzen (1750g)

**Tomaten, gewürfelt**

3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)

(431g)

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

## Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1544 kcal ● 89g Protein ● 20g Fett ● 154g Kohlenhydrate ● 99g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**schwarze Bohnen**  
3 Dose(n) (1317g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Saure Sahne**  
6 EL (72g)  
**Salsa, stückig**  
1 1/2 Tasse (390g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarze Bohnen**  
6 Dose(n) (2634g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**Saure Sahne**  
3/4 Tasse (144g)  
**Salsa, stückig**  
3 Tasse (780g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürrieren, 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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal ● 47g Protein ● 84g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1 Tasse (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
3/4 Tasse (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

478 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
3 lbs (1361g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
9 Zehe(n) (27g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## 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.