

# Meal Plan - 1000-Kalorien veganer, eiweißreicher 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** 957 kcal ● 100g Protein (42%) ● 24g Fett (23%) ● 69g Kohlenhydrate (29%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

165 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

## Abendessen

255 kcal, 6g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Fruchtsaft**  
2/3 Tasse- 76 kcal



**Belizischer Reis & Bohnen**  
181 kcal

## Mittagessen

265 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
264 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 1002 kcal ● 101g Protein (40%) ● 17g Fett (15%) ● 95g Kohlenhydrate (38%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

165 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Trauben**  
58 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

## Abendessen

290 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1/2 Sub(s)- 234 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Mittagessen

275 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Veggie-Burger**  
1 Burger- 275 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 1006 kcal ● 93g Protein (37%) ● 14g Fett (12%) ● 108g Kohlenhydrate (43%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Mittagessen

275 kcal, 14g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Linsen**  
116 kcal



**Weiß-Bohnen-Succotash**  
162 kcal

### Abendessen

290 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1/2 Sub(s)- 234 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 4** 998 kcal ● 102g Protein (41%) ● 20g Fett (18%) ● 84g Kohlenhydrate (34%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Instant-Haferflocken mit Wasser**  
1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Mittagessen

275 kcal, 14g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Linsen**  
116 kcal



**Weiß-Bohnen-Succotash**  
162 kcal

### Abendessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gebackener Tofu**  
8 Unze(s)- 226 kcal



**Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)**  
58 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 964 kcal ● 115g Protein (48%) ● 27g Fett (25%) ● 52g Kohlenhydrate (21%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
84 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Abendessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gebackener Tofu**  
8 Unze(s)- 226 kcal



**Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)**  
58 kcal

### Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
240 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 6** 1008 kcal ● 100g Protein (40%) ● 27g Fett (24%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
84 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Abendessen

300 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh**  
1/2 Süßkartoffel(n)- 301 kcal

### Mittagessen

325 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
2 Tender(s)- 114 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 7** 1008 kcal ● 100g Protein (40%) ● 27g Fett (24%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
84 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

## Abendessen

300 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh**  
1/2 Süßkartoffel(n)- 301 kcal

## Mittagessen

325 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Geröstete Cashewnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
2 Tender(s)- 114 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
2 Tasse (184g)
- ☐ Fruchtsaft  
17 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Äpfel  
2 1/3 mittel (Durchm. 3") (420g)
- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)

## Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver  
18 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (574g)
- ☐ Wasser  
22 Tasse(n) (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/3 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Chilipulver  
2 Prise (1g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu  
21 3/4 oz (616g)
- ☐ Kidneybohnen  
1/8 Dose (56g)
- ☐ Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Tasse (131g)
- ☐ Sojasauce  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- ☐ Öl  
1 oz (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Sesamsamen  
1 EL (9g)
- ☐ Geröstete Cashews  
4 EL (34g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
2 EL (23g)

## Andere

- ☐ Sub-Brötchen  
1 Brötchen (85g)
- ☐ Nährhefe  
1 TL (1g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 oz (28g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)
- ☐ vegane Wurst  
1/2 Würstchen (50g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
4 Stücke (102g)
- ☐ Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose  
1 Paprika(s) (28g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
4 EL (65g)

## Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Rosenkohl**  
2 oz (57g)
  - ☐ **Zwiebel**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
  - ☐ **Paprika**  
3/4 mittel (89g)
  - ☐ **Brokkoli**  
3/4 Tasse, gehackt (68g)
  - ☐ **Karotten**  
4 1/4 mittel (259g)
  - ☐ **Knoblauch**  
3/8 Zehe(n) (1g)
  - ☐ **Rote Paprika**  
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (7g)
  - ☐ **Ketchup**  
2 EL (34g)
  - ☐ **Gefrorene Maiskörner**  
1/2 Tasse (68g)
  - ☐ **Schalotten**  
1 Nelke(n) (57g)
  - ☐ **Frischer Ingwer**  
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
  - ☐ **Kartoffeln**  
7 oz (197g)
  - ☐ **Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
- 

## Süßwaren

- ☐ **Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

84 kcal ● 13g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Mandelmilch, ungesüßt

4 EL (mL)

#### Kakaopulver

4 Prise (1g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

#### Kakaopulver

1/2 EL (3g)

#### Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Salz**

2 Prise (2g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**extra fester Tofu**

1/2 Block (162g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

2 oz (57g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/4 mittel (30g)

**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

4 EL, gehackt (23g)

**Karotten, nach Belieben geschnitten**

3/4 mittel (46g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/3 Prise (0g)

#### Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2/3 Prise (1g)

#### 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.

### Weißer-Bohnen-Succotash

162 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Weißer Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**

4 EL (66g)

**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**

4 EL (34g)

**Paprika, sehr fein gehackt**

1/4 mittel (30g)

**Schalotten, fein gehackt**

1/4 Nelke(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Weißer Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**

1/2 Tasse (131g)

**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**

1/2 Tasse (68g)

**Paprika, sehr fein gehackt**

1/2 mittel (60g)

**Schalotten, fein gehackt**

1/2 Nelke(n) (28g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Öl**

1 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (31g)

**Brokkoli, gehackt**

1/2 Tasse, gehackt (46g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke  
geschnitten**

1/2 Würstchen (50g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

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.

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**

2 Stücke (51g)

**Ketchup**

1/2 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**

4 Stücke (102g)

**Ketchup**

1 EL (17g)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse

**Fruchtsaft**

5 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Belizischer Reis & Bohnen

181 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Kokosmilch (Dose)**

1 1/2 EL (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1/8 Dose (56g)

**Wasser**

1/8 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2 EL (23g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/8 Zehe(n) (1g)

**Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

**Rote Paprika, gehackt**

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (7g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken. Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

#### Nährhefe

4 Prise (1g)

#### Pasta-Sauce

2 EL (33g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

#### Nährhefe

1 TL (1g)

#### Pasta-Sauce

4 EL (65g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gebackener Tofu

8 Unze(s) - 226 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**extra fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
1 EL (9g)  
**extra fester Tofu**  
1 lbs (454g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

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.

### Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
4 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten**  
1/3 lbs (151g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Mandelmilch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh

1/2 Süßkartoffel(n) - 301 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Limettensaft

1/4 EL (mL)

#### Chilipulver

1 Prise (0g)

#### Tempeh, zerbröselt

2 oz (57g)

#### Schalotten, dünn geschnitten

1/4 Nelke(n) (14g)

#### Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose, gehackt

1/2 Paprika(s) (14g)

#### Süßkartoffeln, längs halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

#### Äpfel, gehackt

1/8 groß (≈8,3 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Chilipulver

2 Prise (1g)

#### Tempeh, zerbröselt

4 oz (113g)

#### Schalotten, dünn geschnitten

1/2 Nelke(n) (28g)

#### Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose, gehackt

1 Paprika(s) (28g)

#### Süßkartoffeln, längs halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### Äpfel, gehackt

1/4 groß (≈8,3 cm Ø) (56g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und nur mit der Hälfte des Öls, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und 30–40 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Schalotten, zerbröselten Tempeh, Chipotle-Chilis, so viel Adobosauce wie gewünscht und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis Schalotten und Tempeh goldbraun sind, etwa 8–10 Minuten. Abdecken und warm halten.
4. Wenn die Süßkartoffeln fast fertig sind, den Apfel klein schneiden und in einer kleinen Schüssel mit Limettensaft vermengen.
5. Die Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf eine Servierplatte legen. Mit Chipotle-Tempeh und etwas Apfelsalat bestreuen. Servieren.

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

## Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

### Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

### Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-