

# Meal Plan - 1100-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** 1167 kcal ● 110g Protein (38%) ● 33g Fett (25%) ● 78g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

170 kcal, 11g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)

172 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Brombeeren](#)

2 Tasse(n)- 139 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)

4 Tender(s)- 229 kcal

## Abendessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)

240 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 1088 kcal ● 104g Protein (38%) ● 34g Fett (28%) ● 73g Kohlenhydrate (27%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

170 kcal, 11g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)

172 kcal

## Mittagessen

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



[Stückige Dosenuppe \(nicht cremig\)](#)

1/2 Dose- 124 kcal



[Veganer gegrillter Käse](#)

1/2 Sandwich(es)- 165 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)

240 kcal



[Vollkornreis](#)

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

**Day 3** 1109 kcal ● 114g Protein (41%) ● 41g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Abendessen

325 kcal, 35g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal

## Mittagessen

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



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal



### Veganer gegrillter Käse

1/2 Sandwich(es)- 165 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 4** 1148 kcal ● 97g Protein (34%) ● 42g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Abendessen

300 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Linsen

174 kcal



### Veganes Tofu Piccata

127 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 12g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Stückige Dosenuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1119 kcal ● 105g Protein (37%) ● 30g Fett (24%) ● 89g Kohlenhydrate (32%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



### Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

## Abendessen

300 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Linsen

174 kcal



### Veganes Tofu Piccata

127 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 6** 1140 kcal ● 97g Protein (34%) ● 48g Fett (38%) ● 59g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal

## Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 1140 kcal ● 97g Protein (34%) ● 48g Fett (38%) ● 59g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal

## Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1 Scheiben (25g)
- Brombeeren  
2 Tasse (288g)
- Blaubeeren  
3 Tasse (444g)
- Zitronensaft  
3 EL (mL)

## Andere

- Kakaopulver  
1 EL (6g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
4 Stücke (102g)
- Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- vegane Wurst  
1 Würstchen (100g)
- Veganer Käse, Scheiben  
2 Scheibe(n) (40g)
- Vegane Butter  
1 EL (14g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
4 Nuggets (86g)
- Currysauce  
1 Tasse (283g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen  
2 EL (28g)
- Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)

## Getränke

- Mandelmilch, ungesüßt  
3/4 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
18 Schöpfer (je ≈80 ml) (558g)
- Wasser  
20 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup  
2 EL (34g)

## Fette und Öle

- Öl  
1 1/2 oz (mL)
- Olivenöl  
1 TL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
2 1/2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)
- Kapern  
1 EL, abgetropft (9g)
- Basilikum, getrocknet  
2 Prise, Blätter (0g)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)
- Maisstärke  
1 TL (3g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 Dose (≈540 g) (526g)
- Cremige Dosen-Suppe (herzhafte Stücke)  
1 Dose (≈540 g) (533g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- Brot  
2 Scheibe (64g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- vegetarische Burgerkrümel  
1 3/4 Tasse (175g)
- Linsen, roh  
1/2 Tasse (96g)
- fester Tofu  
15 oz (425g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)

## Snacks

- Karotten**  
2 mittel (122g)
  - Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)
  - Kartoffeln**  
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
  - Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)
  - Knoblauch**  
2 Zehe(n) (6g)
  - Schalotten**  
1/2 Nelke(n) (28g)
  - Zucchini**  
1 1/2 groß (485g)
  - Blumenkohl**  
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)
  - Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (110g)
  - frische Petersilie**  
5 Stängel (5g)
- 

- proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Scheiben (13g)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Chiasamen**  
1 EL (14g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**  
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Brombeeren**  
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

---

### Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**

4 Stücke (102g)

**Ketchup**

1 EL (17g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**

1/2 Dose (~540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**

1 Dose (~540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Veganer gebrillter Käse

1/2 Sandwich(es) - 165 kcal ● 5g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Veganer Käse, Scheiben**

1 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Veganer Käse, Scheiben**

2 Scheibe(n) (40g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.  
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.  
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Stückige Dosenuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

**Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)**

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Chik'n-Nuggets

4 Nuggets - 221 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 4 Nuggets

**Ketchup**

1 EL (17g)

**vegane 'Chik'n' Nuggets**

4 Nuggets (86g)

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

### Karottensticks

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



Ergibt 1 Karotte(n)

**Karotten**

1 mittel (61g)

**1. Karotten in Stifte**

schneiden und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Zucchini**

1/2 groß (162g)

**Currysauce**

1/2 Tasse (142g)

**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**

1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

**fester Tofu, abgetropft, abgespült**

**und trockengetupft**

1/4 Packung (450 g) (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Zucchini**

1 groß (323g)

**Currysauce**

1 Tasse (283g)

**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**

1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)

**fester Tofu, abgetropft, abgespült**

**und trockengetupft**

1/2 Packung (450 g) (227g)

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (61g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1 Tasse, gehackt (91g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 Würstchen (100g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

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.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 3/4 Tasse (175g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

### Veganes Tofu Piccata

127 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Maisstärke**  
4 Prise (1g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Vegane Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Kapern**  
1/2 EL, abgetropft (4g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Nelke(n) (14g)  
**fester Tofu, in Planken geschnitten**  
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Maisstärke**  
1 TL (3g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Vegane Butter**  
1 EL (14g)  
**Kapern**  
1 EL, abgetropft (9g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 Nelke(n) (28g)  
**fester Tofu, in Planken geschnitten**  
1/2 lbs (198g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne vegane Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 Prise (0g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/2 Stängel (3g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/4 groß (81g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (110g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
5 Stängel (5g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (162g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1/2 Dose(n) (224g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.