

Meal Plan - 1200-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 1173 kcal ● 113g Protein (38%) ● 27g Fett (21%) ● 95g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

215 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Abendessen

370 kcal, 23g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

370 kcal

Mittagessen

315 kcal, 11g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e)- 315 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 1257 kcal ● 113g Protein (36%) ● 32g Fett (23%) ● 102g Kohlenhydrate (33%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

215 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Abendessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Spinatsuppe

216 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 1208 kcal ● 122g Protein (40%) ● 24g Fett (18%) ● 101g Kohlenhydrate (34%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

165 kcal, 27g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Abendessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Spinatsuppe
216 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Weißer Reis
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



Einfaches Tempeh
2 oz- 148 kcal



Linsen
87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 1176 kcal ● 115g Protein (39%) ● 24g Fett (19%) ● 86g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

165 kcal, 27g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Abendessen

315 kcal, 8g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Veganes BBQ Jackfruit Sandwich
1 Sandwich(es)- 258 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Mittagessen

420 kcal, 19g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
311 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 1193 kcal ● 111g Protein (37%) ● 49g Fett (37%) ● 60g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Abendessen

390 kcal, 16g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
389 kcal

Mittagessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Linsen
116 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 1171 kcal ● 109g Protein (37%) ● 37g Fett (28%) ● 81g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal

Abendessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal



Linsen-Chili
290 kcal

Mittagessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Linsen
116 kcal



Cajun-Tofu
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 1156 kcal ● 113g Protein (39%) ● 36g Fett (28%) ● 68g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Abendessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal



Linsen-Chili

290 kcal

Mittagessen

300 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
2 oz (60g)
- ☐ Mandelbutter
3 EL (47g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (582g)
- ☐ Wasser
24 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1/3 lbs (153g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
2 EL (31g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ schwarze Bohnen
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ fester Tofu
3/4 lbs (354g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
5 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (6g)
- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ Dijon-Senf
4 Prise (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 1/4 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Jackfrucht
4 1/2 oz (128g)
- ☐ Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Zitrone
1/4 klein (15g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Kale-Blätter
5 oz (144g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 lbs (227g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (164g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
- ☐ Tomatenmark
1/2 EL (8g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
2/3 Tasse (160g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Chilipulver**
2 TL (5g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
3/4 Prise, gemahlen (0g)

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
4 EL (46g)
- ☐ **getrockneter Bulgur**
1/3 Tasse (47g)

Andere

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
1/2 oz (14g)
- ☐ **Nährhefe**
2 TL (2g)
- ☐ **Proteinpulver, Schokolade**
2 Schöpfer (je ~80 ml) (62g)
- ☐ **Coleslaw-Mischung**
1/2 Tasse (45g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmehl**
1 1/2 EL (11g)

Süßwaren

- ☐ **Kakaopulver**
2 TL (4g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

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

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 TL (2g)

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ~80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Kakaopulver

2 TL (4g)

Proteinpulver, Schokolade

2 Schöpfer (je ~80 ml) (62g)

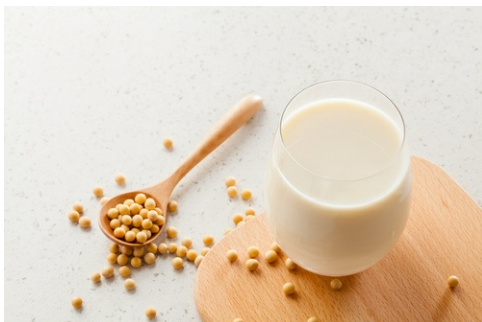
1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

1 EL (16g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter

3 EL (47g)

Mandelmehl

1 1/2 EL (11g)

Proteinpulver

1 1/2 EL (9g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e) - 315 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Fladenbrot(e)

Naan-Brot

1/2 groß (63g)

Hummus

2 EL (31g)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1/2 oz (14g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, in Scheiben geschnitten

3/4 Tasse, gehackt (68g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
 2. Gehackten Brokkoli, Knoblauch, die Hälfte des Öls und etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben. Vermengen. 10–15 Minuten rösten, bis der Brokkoli zart ist.
 3. Naan direkt auf den Ofenrost legen und 4–5 Minuten backen, bis es knusprig ist.
 4. Grünzeug mit Zitronensaft, dem restlichen Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.
 5. Hummus auf dem Naan verstreichen. Mit Brokkoli, Grünzeug und einer Prise Chiliflocken belegen. Naan in Stücke schneiden und servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

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.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

2 oz (57g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

311 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Wasser
 3/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
 3 Prise (1g)
Zitronensaft
 1/4 EL (mL)
Kale-Blätter
 6 EL, gehackt (15g)
Öl
 1/4 EL (mL)
Tomatenmark
 1/2 EL (8g)
schwarze Bohnen, abgetropft
 1/2 Dose(n) (220g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
 1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
Zwiebel, gehackt
 1/4 klein (18g)
Knoblauch, gewürfelt
 1/2 Zehe(n) (2g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz

1 1/4 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

3/4 lbs (354g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

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.

Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/4 Tasse (125g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsensuppe mit Gemüse

370 kcal ● 23g Protein ● 2g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter

2/3 Tasse, gehackt (27g)

Nährhefe

2 TL (2g)

Knoblauch

2/3 Zehe(n) (2g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Spinatsuppe

216 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5/8 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült

1/4 Dose(n) (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

1/2 lbs (227g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zwiebel, gehackt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült

1/2 Dose(n) (224g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Veganes BBQ Jackfruit Sandwich

1 Sandwich(es) - 258 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

Jackfrucht

4 1/2 oz (128g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Dijon-Senf

4 Prise (3g)

1. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft und Senf verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
2. Jackfruit gemäß Packungsanweisung erwärmen. Jackfruit in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermischen.
3. BBQ-Jackfruit und Coleslaw zwischen die Brötchen legen und servieren.

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

389 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Linsen, roh

4 EL (48g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Öl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Chili

290 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Salz

2/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

2 2/3 EL (23g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/3 Tasse (80g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

1/3 Tasse (47g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

2/3 Tasse (160g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

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.