

# Meal Plan - 1300-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

1369 kcal ● 128g Protein (37%) ● 21g Fett (14%) ● 132g Kohlenhydrate (38%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**

1/2 Bagel(s)- 130 kcal



**Vegane Frühstücks-Würstchen**

2 Würstchen- 75 kcal

### Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Gebackene Chips**

8 Chips- 81 kcal



**Pfirsich**

1 Pfirsich- 66 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

335 kcal, 22g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Linsennudeln**

337 kcal

### Abendessen

355 kcal, 18g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Geschmorte Bohnen & Gemüse**

353 kcal

**Day 2** 1364 kcal ● 116g Protein (34%) ● 29g Fett (19%) ● 135g Kohlenhydrate (40%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**  
1/2 Bagel(s)- 130 kcal



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
2 Würstchen- 75 kcal

### Snacks

145 kcal, 3g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Gebackene Chips**  
8 Chips- 81 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

330 kcal, 10g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Tomatensuppe**  
1 Dose- 211 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

### Abendessen

355 kcal, 18g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Geschmorte Bohnen & Gemüse**  
353 kcal

---

**Day 3** 1288 kcal ● 122g Protein (38%) ● 28g Fett (19%) ● 118g Kohlenhydrate (37%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

205 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**  
1/2 Bagel(s)- 130 kcal



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
2 Würstchen- 75 kcal

### Snacks

105 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Reiswaffel**  
3 Reiswaffel(n)- 104 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

330 kcal, 10g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Tomatensuppe**  
1 Dose- 211 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
120 kcal

### Abendessen

320 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Einfaches Tempeh**  
2 oz- 148 kcal

**Day 4** 1336 kcal ● 141g Protein (42%) ● 23g Fett (15%) ● 110g Kohlenhydrate (33%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

215 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Grüner Proteinshake**  
130 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Snacks

105 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Reiswaffel**  
3 Reiswaffel(n)- 104 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 22g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
139 kcal

### Abendessen

310 kcal, 30g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Vegane Crumbles**  
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



**Gebratener Grünkohl**  
91 kcal

## Day 5

1355 kcal ● 135g Protein (40%) ● 26g Fett (17%) ● 109g Kohlenhydrate (32%) ● 37g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

215 kcal, 15g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Grüner Proteinshake**  
130 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Snacks

130 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Sojamilch**  
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



**Toskanische weiße Bohnensuppe**  
202 kcal

### Abendessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
369 kcal

**Day 6** 1357 kcal ● 123g Protein (36%) ● 30g Fett (20%) ● 119g Kohlenhydrate (35%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

195 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Brezeln

110 kcal

### Snacks

130 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

330 kcal, 12g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Rote-Linsen-Suppe

201 kcal

### Abendessen

370 kcal, 18g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal

---

**Day 7** 1264 kcal ● 118g Protein (37%) ● 29g Fett (21%) ● 114g Kohlenhydrate (36%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

195 kcal, 5g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Brezeln

110 kcal

### Snacks

130 kcal, 15g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

330 kcal, 12g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Rote-Linsen-Suppe

201 kcal

### Abendessen

275 kcal, 13g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Chik'n-Stir-Fry

142 kcal



Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

## Andere

- ☐ Linsenpasta  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
16 Crips (37g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse  
2 1/4 EL (34g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)  
6 Würste (135g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Nährhefe  
1/4 EL (1g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1 1/4 oz (35g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Banane  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
- ☐ Orange  
3 Orange (462g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
22 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (698g)
- ☐ Wasser  
23 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1 1/2 Tasse (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter  
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)
- ☐ Knoblauch  
4 1/4 Zehe(n) (13g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
3/4 lbs (335g)
- ☐ frischer Spinat  
1 1/2 Tasse(n) (45g)
- ☐ Karotten  
4 1/3 mittel (262g)
- ☐ Sellerie, roh  
1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)
- ☐ Zwiebel  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
- ☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- ☐ Kartoffeln  
1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (107g)
- ☐ Paprika  
1/4 mittel (30g)
- ☐ Tomaten  
4 EL Cherrytomaten (37g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Linsen, roh  
10 EL (120g)
- ☐ Tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 1/2 Tasse (150g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- ☐ rote Linsen, roh  
4 EL (48g)
- ☐ Sojasauce  
1 1/4 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

## Backwaren

- ☐ **Bagel**  
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (104g)
- ☐ **Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ **Chiliflocken**  
3 Prise (1g)
- ☐ **Salz**  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)
- ☐ **gemahlener Koriander**  
4 Prise (1g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)

- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ **Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

## Snacks

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
6 Kuchen (54g)
- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**  
3 EL (34g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 130 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

#### Milchfreier Frischkäse

3/4 EL (11g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(104g)

#### Milchfreier Frischkäse

2 1/4 EL (34g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.

### Vegane Frühstückswürstchen

2 Würstchen - 75 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Frühstückswürstchen (Stück)

2 Würste (45g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### vegane Frühstückswürstchen (Stück)

6 Würste (135g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

#### frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

#### Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

#### Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

#### Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

#### Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).  
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsennudeln

337 kcal ● 22g Protein ● 3g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)  
**Linsenpasta**  
2 2/3 oz (76g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Konzentrierte  
Dosen-Tomatensuppe**  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Konzentrierte  
Dosen-Tomatensuppe**  
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

Linsen

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



**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.

## Linsensuppe mit Gemüse

139 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Linsen, roh**

2 EL (24g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Kale-Blätter**

4 EL, gehackt (10g)

**Nährhefe**

1/4 EL (1g)

**Knoblauch**

1/4 Zehe(n) (1g)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

6 EL (51g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

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

### Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Toskanische weiße Bohnensuppe

202 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Öl**

1/4 EL (mL)

**Karotten, gehackt**

1/4 groß (18g)

**Sellerie, roh, gehackt**

1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

**Chiliflocken**

1 Prise (0g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 Tasse(n) (mL)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

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

1/4 Dose(n) (110g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 klein (18g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Brühe, weiße Bohnen, italienische Gewürze, zerstoßene Chiliflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Servieren.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Rote-Linsen-Suppe

201 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### rote Linsen, roh

2 EL (24g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

#### Tomatenmark

1/4 EL (4g)

#### gemahlener Koriander

2 Prise (0g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

#### Karotten, gewürfelt

1/4 groß (18g)

#### Kartoffeln, gewürfelt

1/4 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### rote Linsen, roh

4 EL (48g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

#### Tomatenmark

1/2 EL (8g)

#### gemahlener Koriander

4 Prise (1g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Karotten, gewürfelt

1/2 groß (36g)

#### Kartoffeln, gewürfelt

1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (107g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel, Karotte, Knoblauch sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 5–7 Minuten garen, bis die Zwiebel weich ist.
3. Gemüsebrühe, Linsen, Kartoffel, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Koriander einrühren. Zum Kochen bringen, dann reduzieren und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kartoffeln zart sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gebackene Chips

8 Chips - 81 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
8 Crips (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
16 Crips (37g)

1. Guten Appetit.

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Reiswaffel

3 Reiswaffel(n) - 104 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
3 Kuchen (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
6 Kuchen (54g)

1. Guten Appetit.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### 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.

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Geschmorte Bohnen & Gemüse

353 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

1 Prise (0g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

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

1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

2 Prise (0g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Kale-Blätter**

2 Tasse, gehackt (80g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

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

1 Dose(n) (439g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
  2. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
  3. Die Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer einrühren. 30 Sekunden kochen.
  4. Den Grünkohl hinzufügen und andünsten, bis er leicht welk ist.
  5. Die weißen Bohnen und die Gemüsebrühe einrühren.
  6. Zudecken und 10 Minuten köcheln lassen. (Für einen dickeren Eintopf den Topf unbedeckt lassen.)
  7. Servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Linsen

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



#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

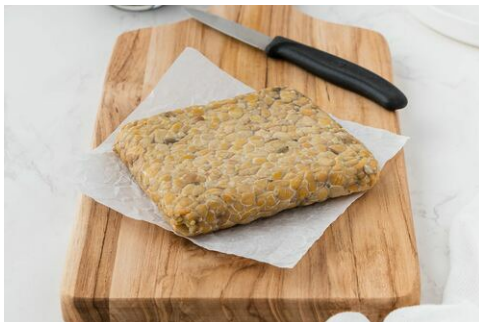
#### Linsen, roh, abgespült

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.

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 2 oz

#### Tempeh

2 oz (57g)

#### Öl

1 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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/2 Tasse (150g)

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

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Chik'n-Stir-Fry

142 kcal ● 10g Protein ● 2g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### **Vollkornreis (brauner Reis)**

1 1/2 EL (18g)

#### **Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

#### **Sojasauce**

1 1/4 TL (mL)

#### **vegane Chik'n-Streifen**

1 1/4 oz (35g)

#### **Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**

1/4 mittel (30g)

#### **Karotten, in dünne Streifen geschnitten**

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

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.

### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 TL (16g)

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.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

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

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

## Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

### Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

### Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.