

Meal Plan - 1700-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 1668 kcal ● 148g Protein (35%) ● 28g Fett (15%) ● 170g Kohlenhydrate (41%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

560 kcal, 29g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 203 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



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

Abendessen

250 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Linsennudeln
252 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2 1754 kcal ● 159g Protein (36%) ● 32g Fett (17%) ● 178g Kohlenhydrate (41%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

560 kcal, 29g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal



Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 203 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



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

Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
338 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3 1635 kcal ● 153g Protein (38%) ● 44g Fett (24%) ● 137g Kohlenhydrate (34%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



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



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
1/2 Dose- 124 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



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

Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
338 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4 1728 kcal ● 164g Protein (38%) ● 73g Fett (38%) ● 83g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade

1/2 Bagel(s)- 173 kcal

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

465 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße- 466 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5 1702 kcal ● 158g Protein (37%) ● 73g Fett (39%) ● 81g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade

1/2 Bagel(s)- 173 kcal

Mittagessen

415 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Pistazien

188 kcal

Abendessen

465 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße- 466 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6 1693 kcal ● 149g Protein (35%) ● 66g Fett (35%) ● 94g Kohlenhydrate (22%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal

Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Mittagessen

415 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal

Abendessen

400 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen

87 kcal



Cajun-Tofu

314 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 7 1749 kcal ● 158g Protein (36%) ● 59g Fett (30%) ● 109g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

305 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal

Mittagessen

470 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Abendessen

400 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsen

87 kcal



Cajun-Tofu

314 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Einkaufsliste



Getränke

- Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- Wasser
27 3/4 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (209g)
- Brot
1/4 lbs (128g)

Andere

- Milchfreier Frischkäse
2 1/4 EL (34g)
- Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- Linsenpasta
2 oz (57g)
- Coleslaw-Mischung
4 EL (23g)
- Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)
- Teriyaki-Soße
2 3/4 EL (mL)
- Sesamöl
4 TL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
- Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
- Nährhefe
1 TL (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
- Herzhaft Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Obst und Fruchtsäfte

- Birnen
3 mittel (534g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gewürzgurken
1 Stangen (35g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
- Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
- Frischer Ingwer
1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)
- Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
- Pilze
2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)
- Zwiebel
3/4 klein (53g)
- Knoblauch
1 1/2 Zehe (5g)
- frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
5 oz (142g)
- geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
- Linsen, roh
4 EL (48g)
- fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- Hummus
5 EL (75g)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- Seitan
1/2 lbs (255g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

- Limettensaft
2 EL (mL)
- Erdbeeren
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)
- Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)

Fette und Öle

- Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- Öl
1 1/4 oz (mL)
- Salatdressing
1 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- Senf
1 EL (15g)
 - Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
 - schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
 - Salz
1/4 EL (5g)
 - Zwiebelpulver
1 EL (7g)
 - Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
-

Süßwaren

- Gelee
1 EL (21g)

Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- Mandeln
4 EL, ganz (36g)

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.
Veganen Frischkäse aufstreichen.
Genießen.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade

1/2 Bagel(s) - 173 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1/2 mittlerer Bagel (\varnothing 9–10 cm)
(53g)
Gelee
1/2 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
1 mittlerer Bagel (\varnothing 9–10 cm)
(105g)
Gelee
1 EL (21g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n) - 195 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
3 3/4 Tasse, ganz (540g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 203 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
Senf
1/2 EL (8g)
Coleslaw-Mischung
2 EL (11g)
Kurkuma, gemahlen
1/2 Prise (0g)
Gewürzgurken, gewürfelt
1/2 Stangen (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
2 1/2 oz (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
Senf
1 EL (15g)
Coleslaw-Mischung
4 EL (23g)
Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
Gewürzgurken, gewürfelt
1 Stangen (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
5 oz (142g)

1. Gib die Kichererbsen in eine Schüssel und zerdrücke sie mit einem Kartoffelstampfer oder der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Mische Essiggurken, Mayo, Senf, Kurkuma und Salz/Pfeffer nach Geschmack dazu.
3. Verteile die Mischung auf Brot und belege mit Krautsalat. Servieren.
4. Hinweis zu Resten: Bewahre übrig gebliebene Kichererbsenmischung luftdicht im Kühlschrank auf. Sandwich erst bei Bedarf zusammensetzen.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 (\approx 540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe

(nicht-cremig)

1 Dose (\approx 540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Öl
1/4 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
Zwiebelpulver
1/2 EL (4g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
1 1/2 Tasse, gehackt (161g)
Pilze, gewürfelt
1 Tasse, Stücke oder Scheiben
(79g)
Zwiebel, gewürfelt
3/8 klein (26g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1/4 EL (5g)
Zwiebelpulver
1 EL (7g)
Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
Pilze, gewürfelt
2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben
(158g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

Birnen
1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
Wasser
2 1/4 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.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Hummus
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Hummus
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
Linsenpasta
2 oz (57g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)
Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)
Seitan, in Streifen geschnitten
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Chik'n-Satay mit Erdnussssauce

4 Spieße - 466 kcal ● 38g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
4 TL (21g)
Limettensaft
3 TL (mL)
Sesamöl
2 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
1/3 lbs (151g)
Spieß(e)
4 Spieß(e) (4g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Sesamöl
4 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnussssauce servieren und genießen.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
Öl
2 TL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cajun-Gewürz
2 TL (5g)
Öl
4 TL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/4 lbs (567g)

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.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-