

# Meal Plan - 1000-Kalorien veganer Low-Carb-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** 929 kcal ● 100g Protein (43%) ● 27g Fett (26%) ● 54g Kohlenhydrate (23%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

130 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

## Abendessen

170 kcal, 8g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Tofu Lo-Mein**

169 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 26g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Einfacher Grünkohlsalat**

1/2 Tasse- 28 kcal



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 1036 kcal ● 107g Protein (41%) ● 35g Fett (31%) ● 57g Kohlenhydrate (22%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

130 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

## Abendessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**

352 kcal

## Mittagessen

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 1045 kcal ● 112g Protein (43%) ● 37g Fett (32%) ● 56g Kohlenhydrate (22%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

### Frühstück

130 kcal, 5g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Sonnenblumenkerne**

90 kcal

### Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée**

1 Würstchen- 361 kcal

### Mittagessen

280 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Erdbeeren**

1 Tasse(n)- 52 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

4 Tender(s)- 229 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 4** 984 kcal ● 107g Protein (43%) ● 31g Fett (28%) ● 47g Kohlenhydrate (19%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

145 kcal, 7g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal

### Abendessen

260 kcal, 25g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal



**Vegane Crumbles**

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

### Mittagessen

305 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Einfaches Tempeh**

2 oz- 148 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**

63 kcal



**Gebackene Pommes**

97 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1014 kcal ● 92g Protein (36%) ● 36g Fett (32%) ● 53g Kohlenhydrate (21%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

145 kcal, 7g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal

### Abendessen

330 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Zitroniger Kichererbsensalat**

162 kcal

### Mittagessen

265 kcal, 12g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Edamame- und Kichererbsensalat**

267 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 6** 1002 kcal ● 91g Protein (36%) ● 35g Fett (32%) ● 53g Kohlenhydrate (21%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

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



**Vegane Bubble & Squeak**

1 Patties- 97 kcal



**Vegane Frühstücks-Würstchen**

1 Würstchen- 38 kcal

### Abendessen

330 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Zitroniger Kichererbsensalat**

162 kcal

### Mittagessen

265 kcal, 12g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Edamame- und Kichererbsensalat**

267 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 7

969 kcal ● 97g Protein (40%) ● 33g Fett (31%) ● 53g Kohlenhydrate (22%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

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



**Vegane Bubble & Squeak**

1 Patties- 97 kcal



**Vegane Frühstückswürstchen**

1 Würstchen- 38 kcal

### Abendessen

315 kcal, 18g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**

240 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

### Mittagessen

245 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Veggie-Burger-Patty**

1 Patty- 127 kcal



**Geröstete Tomaten**

2 Tomate(n)- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Wassermelone  
12 oz (340g)
- ☐ Erdbeeren  
2 Tasse, ganz (288g)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ getrocknete Cranberries  
2 1/2 TL (8g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Mandeln  
6 EL, ganz (54g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu  
9 1/2 oz (273g)
- ☐ Sojasauce  
3/8 TL (mL)
- ☐ Tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ Hummus  
6 1/2 EL (98g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 1/4 Tasse (125g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (470g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
17 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Fette und Öle

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen  
1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)
- ☐ Barbecue-Soße  
2 EL (34g)
- ☐ Hot Sauce  
2 TL (mL)

## Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung  
1 Tasse (90g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
8 Stücke (204g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3/4 Tasse (85g)
- ☐ vegane Wurst  
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
5 Tasse (150g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/2 TL (2g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)  
2 Würste (45g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/3 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
1 TL (5g)
- ☐ Essig  
3/8 TL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)

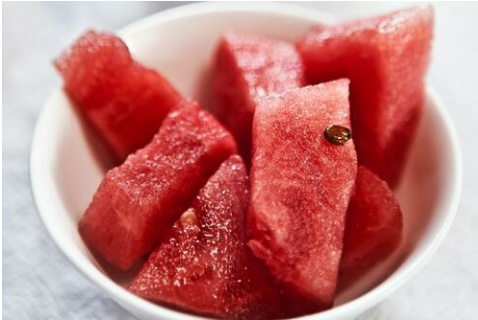
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 oz (57g)
  - ☐ **Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)
  - ☐ **Römersalat**  
4 Blatt innen (24g)
  - ☐ **Paprika**  
1 1/4 groß (206g)
  - ☐ **Ketchup**  
2 EL (34g)
  - ☐ **Rosenkohl**  
1/4 lbs (126g)
  - ☐ **Zwiebel**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (81g)
  - ☐ **Brokkoli**  
13 1/4 EL, gehackt (76g)
  - ☐ **Karotten**  
2 mittel (116g)
  - ☐ **Tomaten**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (257g)
  - ☐ **Kartoffeln**  
3/4 lbs (322g)
  - ☐ **Sonnengetrocknete Tomaten**  
2 Stück(e) (20g)
  - ☐ **Edamame-Bohnen, gefroren**  
5 EL (47g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Wassermelone

4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wassermelone**  
4 oz (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wassermelone**  
12 oz (340g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

### Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties - 97 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1 Tasse, gerieben (50g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

### Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen - 38 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücks-Würstchen  
(Stück)**

1 Würste (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen  
(Stück)**

2 Würste (45g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Kale-Blätter**

1/2 Tasse, gehackt (20g)

**Salatdressing**

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Salat-Wrap(s)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Coleslaw-Mischung**

1 Tasse (90g)

**Barbecue-Soße**

2 EL (34g)

**Römersalat**

4 Blatt innen (24g)

**Tempeh, gewürfelt**

4 oz (113g)

**Paprika, entkernt und in Scheiben  
geschnitten**

1/2 klein (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### 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.

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Kartoffeln**  
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Edamame- und Kichererbsensalat

267 kcal ● 12g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
1 TL (4g)  
**Olivöl**  
1 TL (mL)  
**Essig**  
1/6 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 Prise (1g)  
**Edamame-Bohnen, gefroren**  
2 1/2 EL (23g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült**  
3/8 Dose(n) (179g)  
**Paprika, gewürfelt**  
1/6 mittel (24g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1/6 mittel (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
2 1/2 TL (8g)  
**Olivöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Essig**  
3/8 TL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/3 TL (1g)  
**Edamame-Bohnen, gefroren**  
5 EL (47g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült**  
5/6 Dose(n) (358g)  
**Paprika, gewürfelt**  
3/8 mittel (48g)  
**Karotten, gewürfelt**  
3/8 mittel (24g)

1. Die Edamame nach Packungsanweisung kochen. Schalen wegwerfen.  
In einer großen Schüssel die abgspülten Kichererbsen, Edamame-Bohnen, Paprika, Karotten und Cranberries geben. Beiseitestellen.  
In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig und Gewürze mischen, bis alles verbunden ist.  
Das Dressing über die Kichererbsen-Mischung gießen und vermengen.  
Am besten gekühlt servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Patty

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tomate(n)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Tofu Lo-Mein

169 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**extra fester Tofu**

2 oz (57g)

**Sojasauce**

3/8 TL (mL)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

2 oz (57g)

**Orientalisch aromatisierte****Instant-Ramen**

1/8 Packung mit Gewürzbeutel (11g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

---

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

---

### Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**Salz**

1/3 TL (2g)

**schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

**extra fester Tofu**

2/3 Block (216g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

2 2/3 oz (76g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/3 mittel (40g)

**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

1/3 Tasse, gehackt (30g)

**Karotten, nach Belieben geschnitten**

1 mittel (61g)

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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Würstchen

#### Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### 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.

## 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 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Zitroniger Kichererbsensalat

162 kcal ● 7g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/8 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 Prise (0g)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Dijon-Senf**

4 Prise (3g)

**Hummus**

3/4 EL (11g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten**

1 Stück(e) (10g)

**Avocados, gehackt**

1/8 Avocado(s) (25g)

**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**

1/8 Dose(n) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/8 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Dijon-Senf**

1 TL (5g)

**Hummus**

1 1/2 EL (23g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

**Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten**

2 Stück(e) (20g)

**Avocados, gehackt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**

1/4 Dose(n) (112g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. 10–15 Minuten backen, bis die Kichererbsen goldbraun sind.
3. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
4. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen und Dressing servieren.

## Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 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.

## 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

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.
-