

Meal Plan - 1100-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 1064 kcal ● 101g Protein (38%) ● 39g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

335 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Linsen
87 kcal



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

Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Einfaches Tempeh
2 oz- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1064 kcal ● 101g Protein (38%) ● 39g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

335 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Linsen
87 kcal



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

Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Einfaches Tempeh
2 oz- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1095 kcal ● 113g Protein (41%) ● 41g Fett (34%) ● 50g Kohlenhydrate (18%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
104 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Geröstete Tomaten
3 Tomate(n)- 179 kcal

Mittagessen

375 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Knoblauch-Collard Greens
106 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1114 kcal ● 100g Protein (36%) ● 40g Fett (33%) ● 66g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
104 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Geröstete Tomaten
3 Tomate(n)- 179 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1106 kcal ● 95g Protein (34%) ● 52g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (18%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
104 kcal

Abendessen

330 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal



Limabohnen
77 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
338 kcal



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1168 kcal ● 97g Protein (33%) ● 61g Fett (47%) ● 44g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
338 kcal



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal

Abendessen

330 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal



Limabohnen
77 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1081 kcal ● 90g Protein (33%) ● 42g Fett (35%) ● 67g Kohlenhydrate (25%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

315 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Chik'n-Nuggets
4 Nuggets- 221 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

345 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- Blaubeeren
1 1/2 Tasse (204g)
- Zitrone
1 1/2 klein (80g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (750g)
- Kale-Blätter
5 oz (144g)
- Grünkohl (Collard Greens)
13 1/4 oz (378g)
- Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
- Ketchup
1 EL (17g)
- Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
- grüne Paprika
1/2 EL, gehackt (5g)

Getränke

- Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser
1 Gallon (mL)

Andere

- Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
3 Würste (68g)
- Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
4 Nuggets (86g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
4 oz (113g)
- Linsen, roh
4 EL (48g)
- vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)
- Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
1/2 TL (3g)
- Vanilleextrakt
1/2 EL (mL)
- Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse(n) (61g)

Süßwaren

- Ahornsirup
1/2 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Seitan
1/2 lbs (227g)
- Maisstärke
2 EL (16g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Fette und Öle

- Salatdressing**
1/3 Tasse (mL)
 - Öl**
3 oz (mL)
 - Olivenöl**
1/2 EL (mL)
-

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

3 Würste (68g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

104 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/4 Tasse(n) (20g)

Blaubeeren

2 EL (19g)

Vanilleextrakt

1/2 TL (mL)

Ahornsirup

1/2 TL (mL)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse(n) (61g)

Blaubeeren

6 EL (56g)

Vanilleextrakt

1/2 EL (mL)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

106 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

1/3 lbs (151g)

Öl

1 TL (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Sonnenblumenkerne

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



Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

338 kcal ● 16g Protein ● 28g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
2 1/2 EL (mL)
Veganes Ranch-Dressing
2 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
Öl
1/4 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
Öl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Grünkohlsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

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

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.

Vegane Crumbles

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Tasse (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
3 oz (85g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
6 oz (170g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Tomaten

6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz - 252 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke

1 EL (8g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

2 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

1/2 klein (29g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke

2 EL (16g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Limabohnen

77 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
2 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt
3/8 Bund (64g)
Avocados, gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)
Zitrone, ausgepresst
3/8 klein (22g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
grüne Paprika
1/2 EL, gehackt (5g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/4 EL (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
2 oz (57g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe(n) (2g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-