

Meal Plan - 1200-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 1242 kcal ● 91g Protein (29%) ● 61g Fett (44%) ● 52g Kohlenhydrate (17%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

420 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Mittagessen

420 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1250 kcal ● 93g Protein (30%) ● 62g Fett (45%) ● 40g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

375 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal

Mittagessen

470 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1183 kcal ● 95g Protein (32%) ● 61g Fett (46%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz- 378 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1209 kcal ● 104g Protein (34%) ● 52g Fett (38%) ● 65g Kohlenhydrate (22%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Abendessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz- 378 kcal



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal

Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1183 kcal ● 102g Protein (34%) ● 49g Fett (38%) ● 54g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast
1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
2 Salat-Wrap(s)- 165 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1163 kcal ● 95g Protein (33%) ● 58g Fett (45%) ● 49g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Super einfacher grüner Smoothie
115 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Mittagessen

360 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Knusprige chik'n-Tender
3 Tender(s)- 171 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1204 kcal ● 93g Protein (31%) ● 55g Fett (41%) ● 66g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Super einfacher grüner Smoothie
115 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



In der Pfanne gebratene Zucchini
166 kcal

Mittagessen

360 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Knusprige chik'n-Tender
3 Tender(s)- 171 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (727g)
- ☐ Karotten
5 1/2 mittel (327g)
- ☐ Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
- ☐ Zwiebel
1/3 groß (50g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Kohl
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (438g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Römersalat
3/8 Kopf (262g)
- ☐ Paprika
1/4 klein (19g)
- ☐ Ketchup
1 1/2 EL (26g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Himbeeren
20 Himbeeren (38g)
- ☐ Ananas, gefroren
1/2 Tasse, Stücke (83g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3/4 Packung (≈340 g) (263g)
- ☐ Sojasauce
3/4 oz (mL)
- ☐ Linsen, roh
2 EL (24g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Salz
1 TL (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 Behälter (ca. 21 g) (5g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Nährhefe
1/4 EL (1g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
6 Stücke (153g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe(n) (64g)

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 3/4 EL (61g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Erdnussbutter
1 oz (32g)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)

Getränke

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

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Barbecue-Soße
1 EL (17g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

3 Kirschtomaten - 11 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Himbeeren
10 Himbeeren (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Himbeeren
20 Himbeeren (38g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Kokosmilch (Dose)
3 EL (mL)
Ananas, gefroren
4 EL, Stücke (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Ananas, gefroren
1/2 Tasse, Stücke (83g)

1. Kokosmilch und Spinat im Mixer zu einer völlig glatten Masse pürieren.
2. Gefrorene Ananasstücke hinzufügen und erneut mixen, bis die Mischung glatt ist.
3. Servieren.

Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten

1 1/3 groß (96g)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Sojasauce

3 TL (mL)

Wasser

2 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Linsen

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



Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
Tomaten, halbiert
7 1/2 Kirschtomaten (128g)
Zucchini
3/4 groß (242g)
Avocados, geschält und entkernt
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

Tempeh

2 oz (57g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Nährhefe

1/4 EL (1g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 165 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

Öl

1/4 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Barbecue-Soße

1 EL (17g)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Tempeh, gewürfelt

2 oz (57g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

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.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Waffel(n)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

3 Tender(s) - 171 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

3 Stücke (77g)

Ketchup

3/4 EL (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Ketchup servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Kohl

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(179g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Erdbeeren

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Öl

1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke

1 1/2 EL (12g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

3 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

3/4 klein (44g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke

3 EL (24g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

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.

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/3 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Tomaten
1/3 Pint, Kirschtomaten (99g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Tomaten
2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Salz
1/3 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

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

In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zucchini

1 mittel (196g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. 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.