

# 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

## Mittagessen

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



**Stückige Dosenuppe (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

## 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

**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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Abendessen

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



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
85 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 Hülsenfruchtpprodukte

- vegetarische Burgerkrümel**  
3/4 Packung ( $\approx 340$  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 herauslöppeln.
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 einröhren 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 Antihaft-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 trüpfeln und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Stückige Dosen-Suppe (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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

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

## 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)

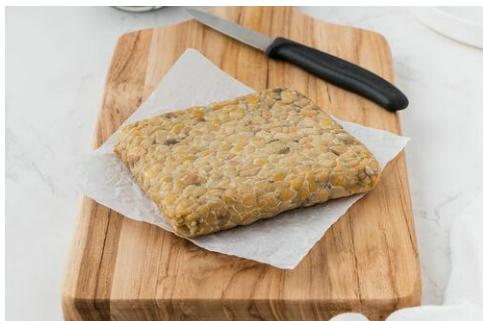
1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## 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.