

# Meal Plan - 1000-Kalorien veganer 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** 955 kcal ● 96g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 65g Kohlenhydrate (27%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

145 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Mittagessen

365 kcal, 24g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Panierte Seitan-Nuggets**  
302 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**  
63 kcal

## Abendessen

175 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)**  
1 gefüllte Tomate(n)- 130 kcal



**Sojamilch**  
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 1035 kcal ● 107g Protein (41%) ● 29g Fett (25%) ● 73g Kohlenhydrate (28%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

145 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Mittagessen

330 kcal, 13g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**  
1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



**Cracker**  
8 Stück(e)- 135 kcal

## Abendessen

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfacher Seitan**  
3 oz- 183 kcal



**Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch**  
1 1/2 Tasse(n)- 107 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 1043 kcal ● 96g Protein (37%) ● 40g Fett (35%) ● 54g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

210 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

330 kcal, 13g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



### Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal

## Abendessen

230 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n)- 36 kcal



### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 4

989 kcal ● 95g Protein (38%) ● 47g Fett (43%) ● 28g Kohlenhydrate (11%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

210 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

## Mittagessen

275 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



### Cajun-Tofu

157 kcal

## Abendessen

230 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n)- 36 kcal



### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1034 kcal ● 99g Protein (38%) ● 34g Fett (30%) ● 57g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

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



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

290 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



### Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

262 kcal

## Mittagessen

285 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 6** 1015 kcal ● 91g Protein (36%) ● 26g Fett (23%) ● 86g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

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



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

240 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Spinatsuppe

108 kcal



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

## Mittagessen

315 kcal, 11g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e)- 315 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 1015 kcal ● 91g Protein (36%) ● 26g Fett (23%) ● 86g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

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



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

240 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Spinatsuppe

108 kcal



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

## Mittagessen

315 kcal, 11g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e)- 315 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Backwaren

- Bagel**  
1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm) (105g)
- Semmelbrösel**  
1 3/4 EL (12g)
- Brot**  
1/2 lbs (224g)
- Cracker**  
16 Cracker (56g)
- Naan-Brot**  
1/2 lbs (216g)

## Andere

- Vegane Butter**  
3/4 EL (11g)
- Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)
- Veganer Käse, gerieben**  
4 TL (9g)
- Sojamilch, ungesüßt**  
3 Tasse(n) (mL)
- gefrorener Blumenkohlkreis**  
2 1/2 Tasse, gefroren (265g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
5 Scheiben (52g)
- Gemischte Blattsalate**  
1/4 Packung ( $\approx$ 155 g) (43g)
- Veganes Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)
- Nährhefe**  
4 Prise (1g)
- Kichererbennudeln**  
1 oz (28g)

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (1g)
- gemahlener Koriander**  
1 1/2 Prise (0g)
- Salz**  
1/3 TL (2g)
- Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)
- Chiliflocken**  
1/3 TL (1g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup**  
4 TL (23g)
- Zwiebel**  
1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm  $\varnothing$ ) (178g)
- Paprika**  
1/2 groß (82g)
- frischer Spinat**  
5/8 Packung (ca. 285 g) (166g)
- Tomaten**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (185g)
- Zucchini**  
1/4 groß (81g)
- Knoblauch**  
5 Zehe(n) (14g)
- Karotten**  
2/3 groß (48g)
- Frischer Koriander**  
1/2 EL, gehackt (2g)
- Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)
- Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- Frischer Ingwer**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
5 2/3 oz (161g)

## Getränke

- Proteinpulver**  
17 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (543g)
- Wasser**  
1 Gallon (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce**  
1 TL (mL)
- Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**  
1 1/3 Avocado(s) (268g)

## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)
- Olivenöl  
3/4 EL (mL)
- Salatdressing  
1/2 EL (mL)

## Limettensaft

1/2 fl oz (mL)

## Zitronensaft

1/2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce  
3 1/2 TL (mL)
  - Tempeh  
4 oz (113g)
  - fester Tofu  
5 oz (142g)
  - Hummus  
6 oz (174g)
  - vegetarische Burgerkrümel  
2 oz (57g)
  - Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 145 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1/2 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(53g)

**Vegane Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing$  9–10 cm)  
(105g)

**Vegane Butter**

1/2 EL (7g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.  
Butter aufstreichen.  
Genießen.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

## Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/2 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 3 Mahlzeiten:

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Hummus**

1/2 Tasse (113g)

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

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Panierte Seitan-Nuggets

302 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/3 Prise (0g)  
**gemahlener Koriander**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Semmelbrösel**  
1 3/4 EL (12g)  
**Ketchup**  
4 TL (23g)  
**Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen**  
2 2/3 oz (76g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.  
Seitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.  
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.  
Mit Ketchup servieren.

### 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 ( $\approx$  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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
2 1/2 Scheiben (26g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Hot Sauce**  
1/2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Avocados, geschält & entkernt**  
1/6 Avocado(s) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
5 Scheiben (52g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Avocados, geschält & entkernt**  
1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

### Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cracker**  
8 Cracker (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cracker**  
16 Cracker (56g)

1. Guten Appetit.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

3/8 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.

2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.

3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.

4. Gekühlt servieren.

### Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Cajun-Gewürz

4 Prise (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Karotten

2/3 groß (48g)

#### vegetarische Burgerkrümel

2 oz (57g)

#### Sojasauce

1/2 EL (mL)

#### Wasser

1 TL (mL)

#### Chiliflocken

2/3 Prise (0g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

#### Zwiebel, gehackt

1/6 groß (25g)

#### Frischer Koriander, gehackt

1/2 EL, gehackt (2g)

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.

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

3/8 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e) - 315 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1/2 groß (63g)  
**Hummus**  
2 EL (31g)  
**Chiliflocken**  
1 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 oz (14g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Brokkoli, in Scheiben geschnitten**  
3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
1 groß (126g)  
**Hummus**  
4 EL (62g)  
**Chiliflocken**  
2 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 oz (28g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Brokkoli, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Gehackten Brokkoli, Knoblauch, die Hälfte des Öls und etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben. Vermengen. 10–15 Minuten rösten, bis der Brokkoli zart ist.
3. Naan direkt auf den Ofenrost legen und 4–5 Minuten backen, bis es knusprig ist.
4. Grünzeug mit Zitronensaft, dem restlichen Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.
5. Hummus auf dem Naan verstreichen. Mit Brokkoli, Grünzeug und einer Prise Chiliflocken belegen. Naan in Stücke schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

1 gefüllte Tomate(n) - 130 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 gefüllte Tomate(n)

**frischer Spinat**

1/2 Tasse(n) (15g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

**Tomaten**

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

**Veganer Käse, gerieben**

4 TL (9g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (28g)

**Zucchini, gewürfelt**

1/4 groß (81g)

1. Heize den Ofen auf 350 °F (180 °C) vor.

2. Schneide den Deckel jeder Tomate ab und entsorge ihn.

3. Nimm einen Löffel und höhle jede Tomate aus, dabei die Wände nicht durchstechen. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen.

4. Trockne das Innere der Tomaten mit einem Papiertuch. Salze die Innenseiten und stelle die Tomaten zum Abtropfen umgedreht auf ein Papiertuch; beiseitestellen.

5. Würfle Zucchini und Zwiebel.

6. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zucchini, Zwiebel, italienische Gewürze und Salz/Pfeffer (nach Geschmack) hinein. Sauté, bis das Gemüse weich ist, etwa 4 Minuten.

7. Gib Spinat dazu und koch weiter 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen.

8. Setze die Tomaten mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Streue etwa die Hälfte des Käses auf den Boden der Tomaten.

9. Fülle die Tomaten mit der Gemüsefüllung und bestreue sie mit dem restlichen Käse.

10. Backe etwa 20–25 Minuten, bis die Tomaten heiß sind.

11. Optional: Kurz unter den Grill legen (etwa eine Minute), um den Käse zu bräunen.

## Sojamilch

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



Ergibt 1/2 Tasse(n)

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher Seitan

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



Ergibt 3 oz

**Seitan**  
3 oz (85g)  
**Öl**  
1/4 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.

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 1/2 Tasse(n) - 107 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**gefrorener Blumenkohlröschen**  
1 1/2 Tasse, gefroren (159g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
3/4 Tasse(n) (23g)

1. Den gefrorenen Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n) - 36 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
1/2 Tasse, gefroren (53g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1/4 Tasse(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gefrorener Blumenkohlriss**  
16 EL, gefroren (106g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**frischer Spinat, gehackt**  
1/2 Tasse(n) (15g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
2 oz (57g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 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.

### Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

262 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Nährhefe

4 Prise (1g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

#### Vegane Butter

1/4 EL (4g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koch, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Spinatsuppe

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
2 oz (57g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/8 Dose(n) (56g)

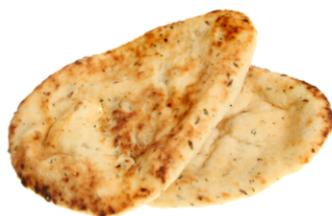
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**frischer Spinat**  
4 oz (113g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.