

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

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

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

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

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

Mittagessen

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



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Cajun-Tofu

157 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 (Ø 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 Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse, gefroren (265g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/4 Packung (≈155 g) (43g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)
- ☐ Kichererbsennudeln
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 (≈6,4 cm Ø) (178g)
- ☐ Paprika
1/2 groß (82g)
- ☐ frischer Spinat
5/8 Packung (ca. 285 g) (166g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈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 ≈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 (Ø 9–10 cm)
(53g)

Vegane Butter

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Vegane Butter

1/2 EL (7g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. \r\nButter aufstreichen. \r\nGenießen.

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 (≈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 (Ø ≈ 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 (Ø ≈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 (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Veganer Käse, gerieben

4 TL (9g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈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 koche weitere 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 Blumenkohlreis

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 ,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.

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 Blumenkohlreis

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 Blumenkohlreis

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 (≈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 koche, 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 (≈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 (≈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.
-