

# Meal Plan - 1100-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** 1057 kcal ● 90g Protein (34%) ● 54g Fett (46%) ● 41g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher Tofu**

6 oz- 257 kcal



**Gebackene Pommes**

97 kcal

## Abendessen

280 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

86 kcal



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1106 kcal ● 94g Protein (34%) ● 50g Fett (41%) ● 55g Kohlenhydrate (20%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher Tofu**

6 oz- 257 kcal



**Gebackene Pommes**

97 kcal

## Abendessen

330 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Einfaches Tempeh**

2 oz- 148 kcal



**Linsen**

116 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1136 kcal ● 99g Protein (35%) ● 39g Fett (31%) ● 70g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

160 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Abendessen

330 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



### Linsen

116 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

## Mittagessen

425 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1061 kcal ● 91g Protein (34%) ● 35g Fett (29%) ● 69g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

160 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Sonnenblumenkerne

90 kcal

## Abendessen

255 kcal, 13g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal

## Mittagessen

425 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1062 kcal ● 100g Protein (38%) ● 20g Fett (17%) ● 94g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal

## Abendessen

260 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



### Vegane Crumbles

1 Tasse(n)- 146 kcal

## Mittagessen

405 kcal, 19g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1062 kcal ● 100g Protein (38%) ● 20g Fett (17%) ● 94g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal

## Abendessen

260 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



### Vegane Crumbles

1 Tasse(n)- 146 kcal

## Mittagessen

405 kcal, 19g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1144 kcal ● 108g Protein (38%) ● 35g Fett (28%) ● 75g Kohlenhydrate (26%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal

## Abendessen

385 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



### Mais mit veganer Butter

94 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Fette und Öle

- Öl  
2 1/2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1/2 EL (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
13 3/4 oz (390g)
- Tempeh  
6 oz (170g)
- Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- vegetarische Burgerkrümel  
2 Tasse (200g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln  
16 oz (461g)
- Edamame, gefroren, geschält  
4 EL (30g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 Rote Bete(n) (50g)
- Kale-Blätter  
6 oz (168g)
- Tomaten  
2 EL Cherrytomaten (19g)
- Zwiebel  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (98g)
- Knoblauch  
5 1/4 Zehe(n) (16g)
- Rosenkohl  
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- Karotten  
1 groß (72g)
- Sellerie, roh  
1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1 EL (mL)
- Hot Sauce  
1 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
6 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (434g)
- Wasser  
16 Tasse(n) (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
2 1/4 g (2g)
- Paprika  
1/4 EL (2g)
- Thymian, frisch  
1 Prise (0g)
- Chiliflocken  
4 Prise (1g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)
- Zitrone  
3/4 klein (44g)
- Nektarine  
2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (284g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- Mandeln  
2 EL, ganz (18g)

## Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)

- frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)
- Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
4 1/4 Tasse (128g)
  - Veganes Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)
  - Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)
  - vegane Frühstücksbratlinge**  
3 Frikadellen (114g)
  - Italienische Gewürzmischung**  
1 EL (11g)
  - vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)
  - Vegane Butter**  
1/4 EL (4g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel ( $\approx 6,4 \text{ cm Ø}$ ) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel ( $\approx 6,4 \text{ cm Ø}$ ) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties - 97 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Hot Sauce**

1 TL (mL)

**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

**Rosenkohl, geraspelt**

1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Hot Sauce**

1 EL (mL)

**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

**Rosenkohl, geraspelt**

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**vegane Frühstücksbratlinge**  
1 Frikadellen (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:  
**vegane Frühstücksbratlinge**  
3 Frikadellen (114g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

### Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Kartoffeln**  
1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Kartoffeln**  
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Veggie-Burger-Patty

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal ● 19g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Karotten, gehackt**  
1/2 groß (36g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1/2 Stiel, groß (28–30 cm) (32g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Chiliflocken**  
2 Prise (0g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgespült und abgetropft**  
1/2 Dose(n) (220g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Karotten, gehackt**  
1 groß (72g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 EL (11g)  
**Chiliflocken**  
4 Prise (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgespült und abgetropft**  
1 Dose(n) (439g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 klein (70g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Brühe, weiße Bohnen, italienische Gewürze, zerstoßene Chiliflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat einröhren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Vegane Wurst

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



Ergibt 1 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Mais mit veganer Butter

94 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise (0g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Vegane Butter**  
1/4 EL (4g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit veganer Butter toppen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
4 EL (30g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
1 Rote Bete(n) (50g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



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

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
2 oz (57g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/3 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/3 Tasse (64g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)  
**Tomaten**  
2 EL Cherrytomaten (19g)  
**Salatdressing**  
3/4 EL (mL)

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

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Paprika**  
1/4 EL (2g)  
**Thymian, frisch**  
1 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (110g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (28g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/4 Zehe (1g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1 3/4 oz (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 Tasse (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

1 Tasse, gehackt (40g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1/2 Dose(n) (224g)

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

## 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.