

Meal Plan - 1200-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 1211 kcal ● 94g Protein (31%) ● 19g Fett (14%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal

Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Toskanische weiße Bohnensuppe

202 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1211 kcal ● 94g Protein (31%) ● 19g Fett (14%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal

Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Toskanische weiße Bohnensuppe

202 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

1169 kcal ● 113g Protein (39%) ● 14g Fett (11%) ● 118g Kohlenhydrate (40%) ● 31g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

Abendessen

410 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Veganer stückiger Chili

268 kcal



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

1142 kcal ● 114g Protein (40%) ● 50g Fett (39%) ● 35g Kohlenhydrate (12%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Cajun-Tofu

157 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Linsen

87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1170 kcal ● 96g Protein (33%) ● 58g Fett (45%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

365 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Curry-Linsen

241 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal

Mittagessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1178 kcal ● 97g Protein (33%) ● 55g Fett (42%) ● 53g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

365 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Curry-Linsen

241 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal

Mittagessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1152 kcal ● 93g Protein (32%) ● 33g Fett (26%) ● 99g Kohlenhydrate (34%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

305 kcal, 7g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal

Abendessen

425 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Fruchtsaft
10 fl oz (mL)
- ☐ Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)

Backwaren

- ☐ Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

Andere

- ☐ Vegane Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Currypaste
2 TL (10g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser
16 2/3 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Salz
2 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Zwiebelpulver
3/4 Prise (0g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 Prise (0g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (189g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Karotten
4 1/3 mittel (265g)
- ☐ Sellerie, roh
3/8 Bund (200g)
- ☐ frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (238g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
4 TL, 1/2" Stücke (8g)
- ☐ Rote Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Römersalat
1/2 Herzen (250g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)

- ☐ **Cajun-Gewürz**
4 Prise (1g)

Snacks

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Apfelessig**
1 EL (mL)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
 - ☐ **Weißer Bohnen (konserviert)**
1/2 Dose(n) (220g)
 - ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
3 1/2 Tasse (350g)
 - ☐ **Linsen, roh**
2/3 Tasse (128g)
 - ☐ **getrocknete Kidneybohnen**
4 TL (15g)
 - ☐ **extra fester Tofu**
2 EL (31g)
 - ☐ **getrocknete weiße Bohnen**
4 TL (17g)
 - ☐ **fester Tofu**
5 oz (142g)
 - ☐ **Tempeh**
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Bagel

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)

Vegane Butter

3/4 EL (11g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 EL (mL)
Apfelessig
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Toskanische weiße Bohnensuppe

202 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Karotten, gehackt
1/4 groß (18g)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Chiliflocken
1 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**
1/4 Dose(n) (110g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**
1/2 Dose(n) (220g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

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 einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Servieren.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

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

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

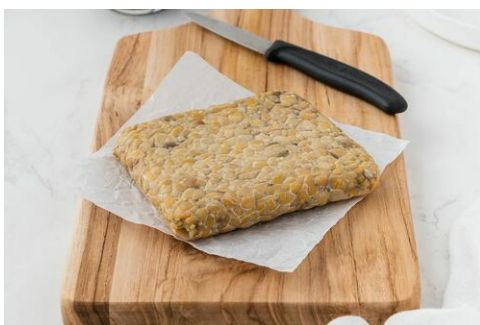
1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

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 Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Veganer stückiger Chili

268 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Zwiebelpulver

2/3 Prise (0g)

getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht

4 TL (15g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (9g)

extra fester Tofu

2 EL (31g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Knoblauchpulver

1/3 Prise (0g)

Pilze

2 2/3 EL, gehackt (12g)

Sellerie, roh

4 TL, gehackt (8g)

Frische grüne Bohnen

4 TL, 1/2" Stücke (8g)

Rote Paprika

4 TL, gehackt (12g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Tomaten

16 EL, gehackt (180g)

getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht

4 TL (17g)

Linsen, roh, über Nacht eingeweicht

4 TL (16g)

1. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Linsen abtropfen lassen und abspülen. In einem großen Topf zusammengeben und mit Wasser bedecken; bei mittelhoher bis hoher Hitze 1 Stunde kochen, oder bis sie zart sind.
In der Zwischenzeit in einem großen Topf bei hoher Hitze Tomaten und Wasser vermengen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 1 Stunde köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
Die Tomaten zu den Bohnen rühren und Pilze, grüne Paprika, rote Paprika, grüne Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Tofu hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Chilipulver nach Geschmack würzen. 2 bis 3 Stunden köcheln lassen, oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft

10 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

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 darübergeben.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
Currypaste
1 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
Currypaste
2 TL (10g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Paprika, in Streifen geschnitten
2 groß (328g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl

1 TL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Salatdressing

1 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. 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.

