

Meal Plan - 20 g Protein 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

968 kcal ● 73g Protein (30%) ● 37g Fett (34%) ● 69g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

210 kcal, 28g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Mittagessen

410 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal

Day 2

968 kcal ● 73g Protein (30%) ● 37g Fett (34%) ● 69g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

210 kcal, 28g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Mittagessen

410 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal

Day 3 996 kcal ● 48g Protein (19%) ● 35g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Apfelmus

57 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Curry-Linsen

362 kcal

Mittagessen

395 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Linsen

174 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal

Day 4 996 kcal ● 48g Protein (19%) ● 35g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Apfelmus

57 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Curry-Linsen

362 kcal

Mittagessen

395 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Linsen

174 kcal



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal

Day 5

940 kcal ● 28g Protein (12%) ● 43g Fett (41%) ● 91g Kohlenhydrate (39%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Apfelmus

57 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Abendessen

385 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Mittagessen

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Chips und Salsa

82 kcal

Day 6

991 kcal ● 31g Protein (12%) ● 45g Fett (41%) ● 97g Kohlenhydrate (39%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Abendessen

385 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Mittagessen

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Chips und Salsa

82 kcal

Day 7

1011 kcal ● 31g Protein (12%) ● 58g Fett (52%) ● 71g Kohlenhydrate (28%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Mittagessen

385 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

284 kcal

Abendessen

420 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Paprika
1 Prise (0g)
- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1/2 EL (8g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu
1 1/3 Block (432g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ fester Tofu
2/3 lbs (312g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose(n) (112g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)
- ☐ Öl
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rosenkohl
1/3 lbs (151g)
- ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (129g)
- ☐ Paprika
2/3 mittel (79g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ geröstete rote Paprika
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Wassermelone
8 oz (227g)
- ☐ Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (366g)
- ☐ Nektarine
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 fl oz (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
7 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
2 TL (4g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
2/3 Dose (mL)
- ☐ Walnüsse
1 1/3 oz (38g)

Backwaren

- ☐ **Brokkoli**
2/3 Tasse, gehackt (61g)
- ☐ **Karotten**
11 mittel (671g)
- ☐ **Ketchup**
3 1/3 EL (57g)
- ☐ **Pilze**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
1/2 Dose (203g)
- ☐ **Schalotten**
1/4 Schalotte (28g)
- ☐ **Knoblauch**
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- ☐ **Gefrorener gehackter Spinat**
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ **Tomaten**
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ **frische Petersilie**
2 1/2 Stängel (3g)
- ☐ **Zucchini**
1/4 groß (81g)

- ☐ **Pita-Brot**
1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)

Snacks

- ☐ **Tortilla-Chips**
1 oz (28g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Salsa**
4 EL (65g)

Frühstückscerealien

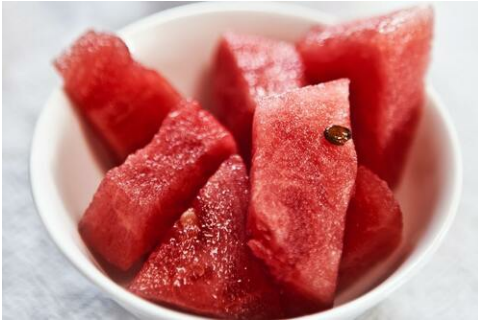
- ☐ **Instant-Haferflocken mit Geschmack**
2 Päckchen (86g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Wassermelone

4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wassermelone
8 oz (227g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Nektarine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

5 TL (28g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/4 Tasse (57g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

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

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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.

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 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/4 Dose (101g)

Öl

1/2 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

Schalotten, in Scheiben geschnitten

1/8 Schalotte (14g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

fester Tofu, abgetupft

1/4 lbs (99g)

**geröstete rote Paprika, abgetropft
& in Streifen geschnitten**

1 oz (28g)

Pita-Brot, in Spalten geschnitten

1/4 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/2 Dose (203g)

Öl

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

4 Prise, Blätter (1g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, Blätter (1g)

Schalotten, in Scheiben geschnitten

1/4 Schalotte (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

**geröstete rote Paprika, abgetropft
& in Streifen geschnitten**

2 oz (57g)

Pita-Brot, in Spalten geschnitten

1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)

1. Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tofu auf das Blech zerbröseln und mit Thymian, Oregano, nur der Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. 10–12 Minuten backen, bis er gebräunt ist.
3. Inzwischen die Sauce zubereiten. Restliches Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen. 1–2 Minuten kochen, bis es duftet.
4. Paprika, stückige Tomaten und etwas Salz und Pfeffer einrühren. 5–8 Minuten köcheln lassen.
5. Tofu zur Sauce geben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Pitabrot 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.

Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Salsa

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Salsa

4 EL (65g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Walnusskruste-Tofu (vegan)

284 kcal ● 13g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
Walnüsse
2 1/2 EL, gehackt (19g)
fester Tofu, abgetropft
4 oz (113g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
extra fester Tofu
2/3 Block (216g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten
2 2/3 oz (76g)
Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1/3 mittel (40g)
Brokkoli, nach Belieben geschnitten
1/3 Tasse, gehackt (30g)
Karotten, nach Belieben geschnitten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
extra fester Tofu
1 1/3 Block (432g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten
1/3 lbs (151g)
Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (79g)
Brokkoli, nach Belieben geschnitten
2/3 Tasse, gehackt (61g)
Karotten, nach Belieben geschnitten
2 mittel (122g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
 3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
 4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
 5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
 6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
 7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
 8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
 9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
4 EL (48g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Currypaste
1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
Currypaste
1 EL (15g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
1/2 Prise (0g)
gehackte Tomaten
1/8 Dose(n) (53g)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Öl
1/4 EL (mL)
Gefrorener gehackter Spinat
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)
Knoblauch, gewürfelt
5/8 Zehe(n) (2g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1 Prise (0g)
gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gefrorener gehackter Spinat
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 groß (38g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

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.

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (55g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/2 Stängel (3g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 groß (81g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose(n) (112g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.