

Meal Plan - 30 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 1 994 kcal ● 50g Protein (20%) ● 31g Fett (28%) ● 103g Kohlenhydrate (42%) ● 26g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

220 kcal, 5g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Brezeln

138 kcal

Abendessen

340 kcal, 17g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal

Mittagessen

430 kcal, 28g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal

Day 2 952 kcal ● 55g Protein (23%) ● 31g Fett (30%) ● 99g Kohlenhydrate (42%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

220 kcal, 5g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Brezeln

138 kcal

Abendessen

305 kcal, 22g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Mittagessen

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



Seitan-Salat

359 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Day 3

974 kcal ● 53g Protein (22%) ● 51g Fett (47%) ● 56g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

380 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Abendessen

395 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Day 4

974 kcal ● 53g Protein (22%) ● 51g Fett (47%) ● 56g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

200 kcal, 7g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

380 kcal, 18g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Abendessen

395 kcal, 28g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Day 5 1028 kcal ● 36g Protein (14%) ● 46g Fett (40%) ● 93g Kohlenhydrate (36%) ● 25g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

155 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Abendessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal

Mittagessen

440 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tofu-Spinat-Salat

370 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Day 6 1028 kcal ● 36g Protein (14%) ● 46g Fett (40%) ● 93g Kohlenhydrate (36%) ● 25g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

155 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Abendessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal

Mittagessen

440 kcal, 16g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Tofu-Spinat-Salat

370 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Day 7 987 kcal ● 32g Protein (13%) ● 26g Fett (24%) ● 128g Kohlenhydrate (52%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

155 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

395 kcal, 14g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Marokkanische Kichererbsensuppe

394 kcal

Abendessen

440 kcal, 15g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Pasta mit Fertigsauce

340 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)
- ☐ Limettensaft
2/3 fl oz (mL)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Zitronensaft
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
2 1/2 EL (44g)
- ☐ Karotten
3 1/2 mittel (207g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Zwiebel
1 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (185g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Römersalat
2 Herzen (1000g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (480g)
- ☐ frischer Spinat
13 Tasse(n) (390g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
- ☐ Tomatenmark
1/2 EL (8g)
- ☐ Sellerie, roh
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
5 Nuggets (108g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 oz (113g)
- ☐ Sojasauce
3 EL (mL)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/8 Dose(n) (168g)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
4 Prise (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)

Fette und Öle

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

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 1/2 oz (71g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
5 1/3 Stücke (136g)
- ☐ **Sojamilchjoghurt**
2 Behälter (301g)
- ☐ **gehackte Tomaten**
3/8 Dose (ca. 795 g) (298g)

- ☐ **Seitan**
3 oz (85g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
5 oz (140g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sonnenblumenkerne**
1/2 EL (6g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
 - ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 1/2 Tasse(n) (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pfirsich

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten
1 1/3 groß (96g)
vegetarische Burgerkrümel
4 oz (113g)
Sojasauce
3 TL (mL)
Wasser
2 TL (mL)
Chiliflocken
1 1/3 Prise (0g)
Limettensaft
1 TL (mL)
Öl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gehackt
1/3 groß (50g)
Frischer Koriander, gehackt
3 TL, gehackt (3g)

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.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

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.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)
Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tofu-Spinat-Salat

370 kcal ● 15g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/4 EL (3g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

frischer Spinat, gehackt

1 1/2 Tasse(n) (45g)

Öl, geteilt

1 EL (mL)

fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten

1/4 Packung (450 g) (113g)

Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/2 EL (6g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

frischer Spinat, gehackt

3 Tasse(n) (90g)

Öl, geteilt

2 EL (mL)

fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten

1/2 Packung (450 g) (227g)

Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Hälfte des Öls vermischen.
3. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und gut vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
4. Optional: In Frischhaltefolie einwickeln und ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier auslegen. Tofu darauf verteilen.
6. 30 Minuten im Ofen backen, dabei zur Halbzeit wenden.
7. Salat zusammenstellen, indem Tofu, Tomaten und Avocado auf einem Bett aus Spinat platziert werden.
8. Mit Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, dem restlichen Öl und Salz/Pfeffer nach Geschmack toppen.
9. Vermengen und servieren.
10. Aufbewahrungshinweis: Bei Meal-Prep überschüssigen Tofu in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Dressing separat ebenfalls luftdicht im Kühlschrank lagern. Alle Komponenten erst vor dem Essen miteinander vermischen.

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 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Marokkanische Kichererbsensuppe

394 kcal ● 14g Protein ● 15g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

gehackte Tomaten

3/8 Dose (ca. 795 g) (298g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

Zwiebel, gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3/8 Dose(n) (168g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei niedriger Hitze. Zwiebeln und Sellerie hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten weich dünsten.
2. Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen. Umrühren und 1–2 Minuten kochen, bis die Gewürze duften.
3. Kichererbsen, Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und zudecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Zitronensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Bei zu dicker Konsistenz etwas mehr Wasser oder Brühe einrühren. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 5 Nuggets

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 1/3 Stücke (136g)

Ketchup

4 TL (23g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.

Linsen- & Tomaten-Pasta

316 kcal ● 15g Protein ● 2g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
1 oz (32g)
Linsen, roh
3 EL (36g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/4 Dose (101g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Paprika
1 Prise (0g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
Öl
1/6 TL (mL)
Tomatenmark
1/4 EL (4g)
Karotten, gehackt
1/4 mittel (15g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe(n) (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
2 1/4 oz (64g)
Linsen, roh
6 EL (72g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Paprika
2 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Öl
3/8 TL (mL)
Tomatenmark
1/2 EL (8g)
Karotten, gehackt
1/2 mittel (31g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 groß (38g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Pasta mit Fertigsauce

340 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

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

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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
 2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.
-