

Meal Plan - 40 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

934 kcal ● 61g Protein (26%) ● 40g Fett (38%) ● 66g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

355 kcal, 28g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Gebackener Tofu

5 1/3 Unze(s)- 151 kcal

Abendessen

355 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s)- 286 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Day 2

956 kcal ● 56g Protein (23%) ● 38g Fett (36%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

355 kcal, 28g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Gebackener Tofu

5 1/3 Unze(s)- 151 kcal

Abendessen

375 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

295 kcal

Day 3

972 kcal ● 42g Protein (17%) ● 36g Fett (34%) ● 101g Kohlenhydrate (42%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

375 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
295 kcal

Mittagessen

375 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day 4

1047 kcal ● 40g Protein (15%) ● 51g Fett (44%) ● 84g Kohlenhydrate (32%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

455 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Tofu Lo-Mein
226 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
227 kcal

Mittagessen

375 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day 5 1047 kcal ● 63g Protein (24%) ● 30g Fett (26%) ● 118g Kohlenhydrate (45%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

475 kcal, 15g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal

Mittagessen

355 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Rote Rüben
2 Rote Rüben- 48 kcal



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal

Day 6 969 kcal ● 53g Protein (22%) ● 36g Fett (34%) ● 81g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsensuppe
271 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Mittagessen

380 kcal, 26g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen
116 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse
264 kcal

Day 7

969 kcal ● 53g Protein (22%) ● 36g Fett (34%) ● 81g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsensuppe

271 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

Mittagessen

380 kcal, 26g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Linsen

116 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal

Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
1 1/4 EL (21g)
- ☐ Frischer Ingwer
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (357g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 lbs (205g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 2/3 oz (76g)
- ☐ frischer Spinat
3/4 Tasse(n) (24g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (78g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/4 Dose (101g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)
- ☐ Rosenkohl
4 oz (113g)
- ☐ Paprika
1/2 mittel (60g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
1 Tasse (144g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 2/3 oz (190g)
- ☐ Seitan
5 oz (142g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/4 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/2 lbs (702g)
- ☐ fester Tofu
1/3 Packung (450 g) (151g)
- ☐ Hummus
1/4 lbs (122g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
1/2 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 g (1g)

☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

☐ Zitrone
1/2 klein (29g)

Getränke

☐ Wasser
6 Tasse(n) (mL)

☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 3/4 EL (mL)

☐ Oregano (getrocknet)
2 Prise, Blätter (0g)

☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)

Frühstückscerealien

☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/6 Packung mit Gewürzbeutel (14g)

Backwaren

☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

3 Päckchen (129g)

Wasser

2 1/4 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.

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Hummus
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Gebackener Tofu

5 1/3 Unze(s) - 151 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
2 2/3 EL (mL)
Sesamsamen
1 TL (3g)
extra fester Tofu
1/3 lbs (151g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
1/3 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 TL (6g)
extra fester Tofu
2/3 lbs (303g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz

Seitan

5 oz (142g)

Öl

1 1/4 TL (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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

extra fester Tofu

1/2 Block (162g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften
geschnitten**

2 oz (57g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben
geschnitten**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (30g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

4 EL, gehackt (23g)

**Karotten, nach Belieben
geschnitten**

3/4 mittel (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

extra fester Tofu

1 Block (324g)

Olivenöl

1 EL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften
geschnitten**

4 oz (113g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben
geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (60g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

1/2 Tasse, gehackt (46g)

**Karotten, nach Belieben
geschnitten**

1 1/2 mittel (92g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

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

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Brombeeren

1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

295 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
fester Tofu
1/6 Packung (450 g) (76g)
Gefrorener Brokkoli
1/6 Packung (47g)
Knoblauch
1/3 Zehe(n) (1g)
Salz
1/8 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 TL (mL)
Basilikum, getrocknet
1/3 TL, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
fester Tofu
1/3 Packung (450 g) (151g)
Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
Knoblauch
2/3 Zehe(n) (2g)
Salz
1/6 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 2/3 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tofu Lo-Mein

226 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



extra fester Tofu
 2 2/3 oz (76g)
Sojasauce
 1/2 TL (mL)
Wasser
 1/4 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
 1 TL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
 2 2/3 oz (76g)
Orientalisch aromatisierte
Instant-Ramen
 1/6 Packung mit Gewürzbeutel (14g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



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 5 essen

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Hummus

1 2/3 oz (47g)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Tomaten, gehackt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (41g)

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsensuppe

271 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Oregano (getrocknet)
1 Prise, Blätter (0g)
Linsen, roh
4 EL (48g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Basilikum, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/8 Dose (51g)
Salz
1 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Sellerie, roh, gehackt
1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe(n) (1g)
Karotten, gewürfelt
1/4 mittel (15g)
frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten
1/8 Tasse(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Oregano (getrocknet)
2 Prise, Blätter (0g)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/4 Dose (101g)
Salz
2 Prise (2g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Karotten, gewürfelt
1/2 mittel (31g)
frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten
1/8 Tasse(n) (4g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen. Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

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.