

# Meal Plan - 50 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** 1027 kcal ● 52g Protein (20%) ● 37g Fett (32%) ● 108g Kohlenhydrate (42%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

225 kcal, 3g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



### Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

## Abendessen

390 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

3 gefüllte Tomate(n)- 391 kcal

## Mittagessen

305 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



### Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1/2 Sub(s)- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 2** 1040 kcal ● 53g Protein (20%) ● 30g Fett (26%) ● 123g Kohlenhydrate (47%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

225 kcal, 3g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



### Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

## Abendessen

405 kcal, 9g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



### Avocado & Greens Vegane Quesadilla

1/2 Quesadilla(s)- 328 kcal

## Mittagessen

305 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



### Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1/2 Sub(s)- 261 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 3** 973 kcal ● 55g Protein (23%) ● 29g Fett (27%) ● 105g Kohlenhydrate (43%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

225 kcal, 3g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal



### Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

## Abendessen

355 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



### Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

## Mittagessen

285 kcal, 11g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Ägyptischer Quinoa-Salat

285 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 4** 1057 kcal ● 93g Protein (35%) ● 28g Fett (24%) ● 92g Kohlenhydrate (35%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 25g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



### Linsen

116 kcal



### Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

## Abendessen

355 kcal, 39g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal

**Day 5** 990 kcal ● 70g Protein (28%) ● 28g Fett (26%) ● 90g Kohlenhydrate (36%) ● 24g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Vegane Bubble & Squeak**  
1 Patties- 97 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 25g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Linsen**  
116 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
4 Tender(s)- 229 kcal

## Abendessen

285 kcal, 17g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
166 kcal



**Gemischter Salat**  
121 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 6** 1011 kcal ● 75g Protein (30%) ● 21g Fett (19%) ● 110g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

## Abendessen

330 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Cajun-Tofu**  
157 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 12g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
85 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 7** 1011 kcal ● 75g Protein (30%) ● 21g Fett (19%) ● 110g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

230 kcal, 17g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

## Abendessen

330 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Cajun-Tofu**  
157 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 12g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
85 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)
- Rosinen**  
3/4 Tasse, gepackt (124g)
- Avocados**  
1/4 Avocado(s) (50g)
- Zitronensaft**  
1 EL (mL)
- Orange**  
4 Orange (616g)
- Limettensaft**  
1/2 TL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
9 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1125g)
- Paprika**  
1 1/2 klein (111g)
- Zwiebel**  
1 1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (135g)
- frischer Spinat**  
1/4 Packung (ca. 285 g) (59g)
- Zucchini**  
3/4 groß (242g)
- Gurke**  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (389g)
- Karotten**  
4 1/2 mittel (279g)
- Römersalat**  
1 1/4 Herzen (625g)
- Kartoffeln**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- Rosenkohl**  
1 Tasse, gerieben (50g)
- Ketchup**  
2 EL (34g)
- Knoblauch**  
1/3 Zehe(n) (1g)
- Frischer Koriander**  
1/2 EL, gehackt (2g)
- rote Zwiebel**  
1/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (14g)
- Sellerie, roh**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

## Andere

- Veganer Käse, Scheiben**  
1 Scheibe(n) (20g)

## Fette und Öle

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

## Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
1/2 lbs (227g)
- Quinoa, ungekocht**  
1/3 Tasse (56g)
- ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)

## Getränke

- Proteinpulver**  
8 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (248g)
- Wasser**  
2/3 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
3 Prise (2g)
- frischer Basilikum**  
1 EL, gehackt (3g)
- Kurkuma, gemahlen**  
2 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)
- Chiliflocken**  
3/4 Prise (0g)
- Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)

## Backwaren

- Weizentortillas**  
1/2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm) (59g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa**  
1 EL (18g)

- Sub-Brötchen**  
1 Brötchen (85g)
- Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)
- Veganer Käse, gerieben**  
1 1/2 oz (42g)
- Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Packung (≈155 g) (238g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
8 Stücke (204g)

- Hot Sauce**  
2 TL (mL)
- Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

- fester Tofu**  
1 lbs (454g)
  - Linsen, roh**  
13 1/4 EL (160g)
  - vegetarische Burgerkrümel**  
2 oz (57g)
  - Sojasauce**  
1/2 EL (mL)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rosinen**  
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Rosinen**  
3/4 Tasse, gepackt (124g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1 Tasse, gerieben (50g)

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.

## 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:

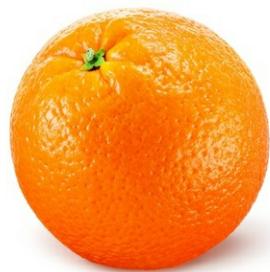
**Karotten**

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### 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.

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1/2 Sub(s) - 261 kcal ● 16g Protein ● 8g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Veganer Käse, Scheiben**

1/2 Scheibe(n) (10g)

**Sub-Brötchen**

1/2 Brötchen (43g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/4 klein (19g)

**Zwiebel, grob gehackt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veganer Käse, Scheiben**

1 Scheibe(n) (20g)

**Sub-Brötchen**

1 Brötchen (85g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/2 klein (37g)

**Zwiebel, grob gehackt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

3 oz (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Ägyptischer Quinoa-Salat

285 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Zitronensaft

1 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 EL, gehackt (3g)  
**Kurkuma, gemahlen**  
2 Prise (1g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Quinoa, ungekocht**  
1/3 Tasse (56g)  
**Tomaten, fein gehackt**  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)  
**Paprika, entkernt**  
1 klein (74g)  
**Gurke, fein gehackt**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Koche Quinoa nach Packungsanweisung, füge jedoch Kreuzkümmel und Kurkuma zum Kochwasser hinzu.
2. Während die Quinoa kocht, bereite die übrigen Zutaten vor. (Optional: Du kannst die Paprika halbieren und etwa 10 Minuten im Grill rösten, einmal wenden, bis die Haut Blasen wirft. Haut entfernen und fein hacken. Optional kannst du die Paprika auch roh verwenden und fein hacken.)
3. Wenn die Quinoa fertig ist, 5 Minuten abkühlen lassen und dann alle restlichen Zutaten untermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

## 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.

## Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
4 Stücke (102g)  
**Ketchup**  
1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
8 Stücke (204g)  
**Ketchup**  
2 EL (34g)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
3 TL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Packung (≈155 g) (52g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### 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 1 ↗

An Tag 1 essen

### Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

3 gefüllte Tomate(n) - 391 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 gefüllte Tomate(n)

**frischer Spinat**

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

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Italienische Gewürzmischung**

1/2 EL (5g)

**Tomaten**

3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (369g)

**Veganer Käse, gerieben**

4 EL (28g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (83g)

**Zucchini, gewürfelt**

3/4 groß (242g)

1. Heize den Ofen auf 350 °F (180 °C) vor.

2. Schneide den Deckel jeder Tomate ab und entsorge ihn.

3. Nimm einen Löffel und höhle jede Tomate aus, dabei die Wände nicht durchstechen. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen.

4. Trockne das Innere der Tomaten mit einem Papiertuch. Salze die Innenseiten und stelle die Tomaten zum Abtropfen umgedreht auf ein Papiertuch; beiseitestellen.

5. Würfle Zucchini und Zwiebel.

6. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zucchini, Zwiebel, italienische Gewürze und Salz/Pfeffer (nach Geschmack) hinein. Sauté, bis das Gemüse weich ist, etwa 4 Minuten.

7. Gib Spinat dazu und koch weiter 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen.

8. Setze die Tomaten mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Streue etwa die Hälfte des Käses auf den Boden der Tomaten.

9. Fülle die Tomaten mit der Gemüsefüllung und bestreue sie mit dem restlichen Käse.

10. Backe etwa 20–25 Minuten, bis die Tomaten heiß sind.

11. Optional: Kurz unter den Grill legen (etwa eine Minute), um den Käse zu bräunen.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 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.

### Avocado & Greens Vegane Quesadilla

1/2 Quesadilla(s) - 328 kcal ● 7g Protein ● 16g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Quesadilla(s)

#### Wezentortillas

1/2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)  
(59g)

#### frischer Spinat

1/2 oz (14g)

#### Veganer Käse, gerieben

1/2 oz (14g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Salsa

1 EL (18g)

#### Avocados, dünn geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Gib Käse, Spinat und Avocadoscheiben auf eine Hälfte der Tortilla. Falte die Tortilla zur Hälfte und drücke sie leicht zusammen.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Quesadilla hinein und brate sie, bis sie goldbraun ist, ca. 2–3 Minuten pro Seite.
3. Schneide sie und serviere mit Salsa.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

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

### Einfacher Tofu

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



Ergibt 6 oz

**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

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.

---

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### 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.

---

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

49 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/8 mittel (8g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1/4 Herzen (125g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Karotten

2/3 groß (48g)

#### vegetarische Burgerkrümel

2 oz (57g)

#### Sojasauce

1/2 EL (mL)

#### Wasser

1 TL (mL)

#### Chiliflocken

2/3 Prise (0g)

#### Limettensaft

1/2 TL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

#### Zwiebel, gehackt

1/6 groß (25g)

#### Frischer Koriander, gehackt

1/2 EL, gehackt (2g)

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.

### Gemischter Salat

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



#### Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (46g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel ( $\approx 6,4$  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)

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.

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Cajun-Gewürz**  
1 TL (2g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
10 oz (284g)

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.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

**Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.