

# Meal Plan - 60 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** 1031 kcal ● 76g Protein (30%) ● 46g Fett (40%) ● 53g Kohlenhydrate (20%) ● 25g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

160 kcal, 3g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Abendessen

355 kcal, 23g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Gemischter Salat**

121 kcal



**Chik'n-Satay mit Erdnusssauce**

2 Spieße- 233 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**

332 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 2** 951 kcal ● 78g Protein (33%) ● 38g Fett (36%) ● 60g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

160 kcal, 3g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal

## Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree**

1 Würstchen- 361 kcal

## Mittagessen

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



**Vegane Crumbles**

1 Tasse(n)- 146 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 3

951 kcal ● 78g Protein (33%) ● 38g Fett (36%) ● 60g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

160 kcal, 3g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Wassermelone**

4 oz- 41 kcal



**Dunkle Schokolade**

2 Quadrat(e)- 120 kcal

### Mittagessen

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



**Vegane Crumbles**

1 Tasse(n)- 146 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Vollkornreis**

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

### Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée**

1 Würstchen- 361 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 4

1000 kcal ● 74g Protein (30%) ● 36g Fett (32%) ● 71g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**

1 Bratlinge- 83 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**

1/2 Bagel(s)- 130 kcal

### Abendessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal



**Geröstete Karotten**

2 Karotte(s)- 106 kcal

### Mittagessen

275 kcal, 11g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Toskanische weiße Bohnensuppe**

202 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 5** 1061 kcal ● 74g Protein (28%) ● 43g Fett (36%) ● 68g Kohlenhydrate (26%) ● 26g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

215 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Vegane Frühstück-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**  
1/2 Bagel(s)- 130 kcal

### Abendessen

400 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Geröstete Karotten**  
2 Karotte(s)- 106 kcal

### Mittagessen

340 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Spanische Kichererbsen**  
187 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

---

**Day 6** 1021 kcal ● 79g Protein (31%) ● 32g Fett (29%) ● 84g Kohlenhydrate (33%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

270 kcal, 13g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Vegane Frühstück-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Fruchtsaft**  
2/3 Tasse- 76 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**  
108 kcal

### Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher Seitan**  
4 oz- 244 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**  
63 kcal

### Mittagessen

340 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal



**Spanische Kichererbsen**  
187 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

---

**Day 7** 1023 kcal ● 80g Protein (31%) ● 19g Fett (17%) ● 120g Kohlenhydrate (47%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

270 kcal, 13g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Vegane Frühstück-Bratlinge**

1 Bratlinge- 83 kcal



**Fruchtsaft**

2/3 Tasse- 76 kcal



**Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser**

108 kcal

## Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher Seitan**

4 oz- 244 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**

63 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 12g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**

340 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 Messlöffel- 109 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Wassermelone  
12 oz (340g)
- ☐ Limettensaft  
3/8 fl oz (mL)
- ☐ Fruchtsaft  
10 2/3 fl oz (mL)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
6 Quadrat(e) (60g)
- ☐ Zucker  
1 EL (13g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
- ☐ Wasser  
1/2 Gallon (mL)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
9 Tasse (270g)
- ☐ Sesamöl  
1 TL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Spieß(e)  
2 Spieß(e) (2g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ vegane Frühstücksbrotlinge  
4 Frikadellen (152g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse  
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (451g)
- ☐ Karotten  
7 mittel (427g)
- ☐ Knoblauch  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
5 oz (mL)
- ☐ Öl  
3 oz (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 Packung (≈340 g) (313g)
- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter  
2 TL (11g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)

## Gewürze und Kräuter

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

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Seitan  
1/2 lbs (227g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
2 2/3 oz (76g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Zwiebel**  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (267g)

☐ **Frischer Koriander**  
1 EL, gehackt (3g)

☐ **Römersalat**  
1/2 Herzen (250g)

☐ **rote Zwiebel**  
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

☐ **Gurke**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

☐ **Frischer Ingwer**  
1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

☐ **Sellerie, roh**  
1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)

☐ **frischer Spinat**  
1/4 Packung (ca. 285 g) (72g)

☐ **Tomatenmark**  
1 EL (16g)

☐ **Paprika**  
1 1/2 groß (246g)

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)

☐ **Pasta-Sauce**  
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

## **Frühstückscerealien**

☐ **Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)

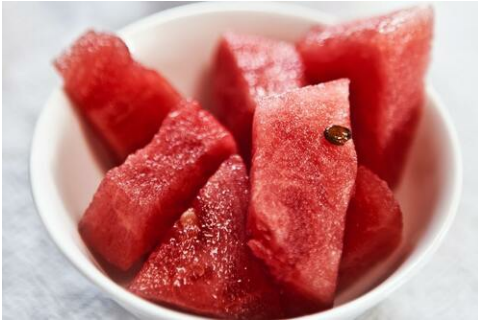
---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Wassermelone

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wassermelone**  
4 oz (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wassermelone**  
12 oz (340g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Frühstücksbratlinge

1 Frikadellen (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane Frühstücksbratlinge

2 Frikadellen (76g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 130 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

#### Milchfreier Frischkäse

3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

#### Milchfreier Frischkäse

1 1/2 EL (23g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
1 Frikadellen (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
2 Frikadellen (76g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

### Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Zimt-Haferbrei mit Wasser

108 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Schnelle Haferflocken**  
4 EL (20g)  
**Zucker**  
1/2 EL (7g)  
**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schnelle Haferflocken**  
1/2 Tasse (40g)  
**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Zimt (gemahlen)**  
1 TL (3g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Das Wasser darüber gießen und in der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

### 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 Tasse (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

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

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomaten**  
1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**

1 Prise (1g)

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2 Prise (1g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/3 Tasse (63g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Toskanische weiße Bohnensuppe

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



**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)

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.

### 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.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

### Spanische Kichererbsen

187 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomatenmark**  
1/2 EL (8g)  
**frischer Spinat**  
1 oz (28g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Paprika**  
4 Prise (1g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (2g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 groß (38g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/4 groß (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomatenmark**  
1 EL (16g)  
**frischer Spinat**  
2 oz (57g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
1 TL (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (75g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (82g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gemischter Salat

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



#### **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)

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.

### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

2 Spieße - 233 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Spieße

**Erdnussbutter**

2 TL (11g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Sesamöl**

1 TL (mL)

**vegane Chik'n-Streifen**

2 2/3 oz (76g)

**Spieß(e)**

2 Spieß(e) (2g)

**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**

1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnussauce servieren und genießen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**

3/4 Tasse (85g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**vegane Wurst**

1 Würstchen (100g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**

1 1/2 Tasse (170g)

**Öl**

1 EL (mL)

**vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (70g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.



---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

---

### Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
2 groß (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
  2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
2 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.

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)  
**Paprika, in Streifen geschnitten**  
1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

# 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.