

Meal Plan - 70 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 1 952 kcal ● 76g Protein (32%) ● 21g Fett (19%) ● 87g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

410 kcal, 31g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Limabohnen

116 kcal

Mittagessen

210 kcal, 4g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1021 kcal ● 84g Protein (33%) ● 24g Fett (21%) ● 81g Kohlenhydrate (32%) ● 37g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

310 kcal, 23g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



Vegane Crumbles

1 Tasse(n)- 146 kcal



Gebackene Pommes

97 kcal

Mittagessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Linsennudeln

252 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1069 kcal ● 76g Protein (29%) ● 27g Fett (23%) ● 93g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Mittagessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Linsennudeln

252 kcal

Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 32g Fett (30%) ● 81g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

180 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Mittagessen

260 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Sesam-Orange-Tofu

3 1/2 oz Tofu- 189 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1030 kcal ● 74g Protein (29%) ● 30g Fett (26%) ● 95g Kohlenhydrate (37%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

180 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Abendessen

325 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Curry-Linsen

241 kcal

Mittagessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 972 kcal ● 74g Protein (31%) ● 45g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Mittagessen

260 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 972 kcal ● 74g Protein (31%) ● 45g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Mittagessen

260 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce
5/8 fl oz (mL)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln
13 oz (368g)
- Rosenkohl
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
- Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
- Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (962g)
- rote Zwiebel
1/4 klein (18g)
- Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
- Zucchini
2 1/4 groß (715g)
- Frühlingszwiebeln
2 EL, in Scheiben (16g)

Obst und Fruchtsäfte

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/4 g (0g)
- Salz
3 g (3g)

Backwaren

- Brot
1/4 lbs (96g)

Andere

- Linsenpasta
4 oz (113g)
- Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- Sriracha-Chilisauce
1/4 EL (4g)
- Sesamöl
1/4 EL (mL)
- Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Curtypaste
1 TL (5g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben
2 1/2 Scheiben (26g)
- Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
- Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)
- Veganer Käse, gerieben
1/3 Tasse (37g)
- Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- Sesamsamen
1/2 EL (5g)
- Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
- Chiasamen
1 TL (5g)

Süßwaren

- Zucker
1/2 EL (7g)

- Brombeeren**
3 Tasse (432g)
- Orange**
4 Orange (634g)
- Avocados**
1/6 Avocado(s) (34g)
- Limettensaft**
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Maisstärke**
3/4 EL (6g)

Getränke

- Proteinpulver**
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- Wasser**
11 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
1 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**
4 oz (113g)
 - vegetarische Burgerkrümel**
1 Tasse (100g)
 - Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
 - Sojasauce**
2 1/2 EL (mL)
 - fester Tofu**
1/4 lbs (99g)
 - Linsen, roh**
2 3/4 EL (32g)
 - Erdnussbutter**
4 EL (64g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Hot Sauce
1 EL (mL)
Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
Rosenkohl, geraspelt
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

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.

Brombeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brombeeren
3 Tasse (432g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

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 6 und Tag 7 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.

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 essen

Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. Das Öl auf das Brotträufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
Linsenpasta
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
Linsenpasta
4 oz (113g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 klein (18g)
Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Sesam-Orange-Tofu

3 1/2 oz Tofu - 189 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 oz Tofu

Sojasauce
1/2 EL (mL)
Zucker
1/2 EL (7g)
Sriracha-Chilisauce
1/4 EL (4g)
Maisstärke
3/4 EL (6g)
Sesamsamen
4 Prise (2g)
Sesamöl
1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Orange, entsaftet
1/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (18g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1/4 lbs (99g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
2 1/2 Scheiben (26g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Hot Sauce
1/2 TL (mL)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Avocados, geschält & entkernt
1/6 Avocado(s) (34g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

2 gefüllte Tomate(n) - 261 kcal ● 5g Protein ● 18g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Tomaten
2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (246g)
Veganer Käse, gerieben
2 1/2 EL (18g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (55g)
Zucchini, gewürfelt
1/2 groß (162g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Italienische Gewürzmischung
2 TL (7g)
Tomaten
4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (492g)
Veganer Käse, gerieben
1/3 Tasse (37g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (110g)
Zucchini, gewürfelt
1 groß (323g)

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 kochte weitere 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 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 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.

Limabohnen

116 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Vegane Crumbles

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



Ergibt 1 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel
1 Tasse (100g)

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

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)
Öl
1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 Tasse, gehackt (40g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
Öl
1 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
2 Tasse, gehackt (80g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose(n) (448g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einröhren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Sojamilch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
Currypaste
1 TL (5g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Curypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Sesamsamen
4 Prise (2g)
Frühlingszwiebeln
1 EL, in Scheiben (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Chiasamen
4 Prise (2g)
Zucchini, spiralisiert
1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Sesamsamen
1 TL (3g)
Frühlingszwiebeln
2 EL, in Scheiben (16g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Chiasamen
1 TL (5g)
Zucchini, spiralisiert
2 mittel (392g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.