

# Meal Plan - 80 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** 987 kcal ● 100g Protein (41%) ● 27g Fett (25%) ● 68g Kohlenhydrate (27%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

120 kcal, 3g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



### Mais

92 kcal

## Abendessen

260 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Teriyaki-Seitan-Wings

2 Unze Seitan- 149 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



### Linsen

87 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1000 kcal ● 93g Protein (37%) ● 38g Fett (35%) ● 49g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

120 kcal, 3g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



### Mais

92 kcal

## Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1069 kcal ● 82g Protein (31%) ● 35g Fett (29%) ● 90g Kohlenhydrate (34%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Fruchtsaft**  
3/4 Tasse- 86 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 95 kcal

## Mittagessen

395 kcal, 13g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Tomatensuppe**  
1 Dose- 211 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**  
196 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
80 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1020 kcal ● 97g Protein (38%) ● 29g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Fruchtsaft**  
3/4 Tasse- 86 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 95 kcal

## Abendessen

300 kcal, 19g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Cajun-Tofu**  
157 kcal



**Linsen**  
87 kcal



**Gerösteter Blumenkohl**  
58 kcal

## Mittagessen

320 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Gebackener Tofu**  
8 Unze(s)- 226 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 950 kcal ● 81g Protein (34%) ● 36g Fett (34%) ● 61g Kohlenhydrate (26%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



### Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Abendessen

210 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



### Einfacher Tofu

4 oz- 171 kcal

## Mittagessen

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Curry-Linsen

241 kcal



### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



### Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal



### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



### Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



### Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal



### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal



### Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Snacks

- kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)

## Getränke

- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser  
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- Linsen, roh  
6 3/4 EL (80g)
- Sojasauce  
4 EL (mL)
- extra fester Tofu  
1/2 lbs (227g)
- fester Tofu  
13 oz (368g)

## Fette und Öle

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Maiskörner  
2 Tasse (272g)
- Karotten  
1 mittel (61g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
3/4 lbs (340g)
- Knoblauch  
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- Frischer Ingwer  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- Blumenkohl  
2 1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (596g)
- Gefrorener Brokkoli  
1/2 lbs (253g)
- Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)

## Andere

- Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)
- Veganes Ranch-Dressing  
2 EL (mL)
- Vegane Butter  
1 1/4 EL (18g)
- Sojamilch, ungesüßt  
2 Tasse(n) (mL)
- Curtypaste  
1 TL (5g)
- Nährhefe  
1/2 Tasse (30g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
5 g (5g)
- Cajun-Gewürz  
4 Prise (1g)
- Thymian, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)
- Basilikum, getrocknet  
4 Prise, gemahlen (1g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
2 EL (mL)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- Barbecue-Soße  
1/2 Tasse (143g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)
- Sesamsamen  
1/2 EL (5g)
- Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft  
12 fl oz (mL)

## Backwaren

## Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
2 oz (57g)
- ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)

- Bagel**  
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (227g)

- Pita-Brot**  
1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

**Vegane Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

**Vegane Butter**

1/2 EL (7g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.  
Butter aufstreichen.  
Genießen.

## Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 145 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

**Vegane Butter**

1/4 EL (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(158g)

**Vegane Butter**

3/4 EL (11g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.  
Butter aufstreichen.  
Genießen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 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.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Gebackener Tofu

8 Unze(s) - 226 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

**Sojasauce**

4 EL (mL)

**Sesamsamen**

1/2 EL (5g)

**extra fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**

1/2 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.

### Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### 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. Curripaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
4 EL (72g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Nährhefe**  
4 EL (15g)  
**Blumenkohl**  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (143g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Nährhefe**  
1/2 Tasse (30g)  
**Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

2 Unze Seitan - 149 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Seitan

**Seitan**  
2 oz (57g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



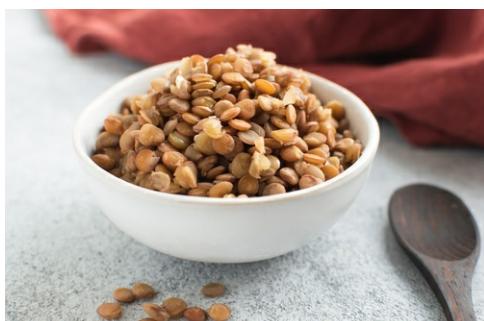
Ergibt 1 Karotte(n)

**Karotten**  
1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
2 EL (24g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
2 oz (57g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
2 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
4 oz (113g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingleßen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Cajun-Tofu

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



#### Cajun-Gewürz

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

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.

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)  
Salz  
1/4 Prise (0g)  
Linsen, roh, abgespült  
2 EL (24g)

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 Blumenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Öl

1/4 EL (mL)  
Thymian, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)  
Blumenkohl, in Röschen zerteilt  
1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

#### Pita-Brot

1/2 kleines Pita ( $\varnothing$  10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

### Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### Öl

2 TL (mL)

#### fester Tofu

4 oz (113g)

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 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
1 1/2 oz (43g)  
**fester Tofu**  
1/8 Packung (450 g) (57g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/8 Packung (36g)  
**Knoblauch**  
1/4 Zehe(n) (1g)  
**Salz**  
1/8 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**fester Tofu**  
1/4 Packung (450 g) (113g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/4 Packung (71g)  
**Knoblauch**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Salz**  
1/8 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
4 Prise, 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.

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)  
**Salatdressing**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (40g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)

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

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

**Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.