

# Meal Plan - 100 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** 1164 kcal ● 103g Protein (35%) ● 29g Fett (23%) ● 90g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kleiner Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 238 kcal

## Mittagessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfaches Tempeh**

2 oz- 148 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

159 kcal



**Weißer Reis**

1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal

## Abendessen

250 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Linsennudeln**

252 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 1182 kcal ● 117g Protein (40%) ● 42g Fett (32%) ● 66g Kohlenhydrate (22%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kleiner Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 238 kcal

## Mittagessen

365 kcal, 22g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Chik'n-Satay mit Erdnussauce**

2 Spieße- 233 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal



**Weißer Reis**

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

## Abendessen

285 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal



**Vegane Crumbles**

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 1221 kcal ● 105g Protein (35%) ● 40g Fett (30%) ● 86g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kleiner Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 238 kcal

### Abendessen

330 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Veganer Chili con 'Carne'**

218 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 Dose- 247 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 4** 1187 kcal ● 110g Protein (37%) ● 42g Fett (32%) ● 68g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

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



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Abendessen

330 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Veganer Chili con 'Carne'**

218 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 Dose- 247 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1219 kcal ● 114g Protein (37%) ● 44g Fett (32%) ● 77g Kohlenhydrate (25%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

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



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Abendessen

325 kcal, 10g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**BBQ-Tofu & Ananas-Bowl**  
130 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 32g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Gebackener Tofu**  
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



**Mais mit veganer Butter**  
94 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 6** 1230 kcal ● 111g Protein (36%) ● 33g Fett (24%) ● 104g Kohlenhydrate (34%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

235 kcal, 8g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Nektarine**  
1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 145 kcal

### Abendessen

325 kcal, 10g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**BBQ-Tofu & Ananas-Bowl**  
130 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 32g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Gebackener Tofu**  
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



**Mais mit veganer Butter**  
94 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 1196 kcal ● 101g Protein (34%) ● 25g Fett (19%) ● 125g Kohlenhydrate (42%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

235 kcal, 8g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'**

1/2 Bagel(s)- 145 kcal

## Abendessen

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



**Linsen**

174 kcal



**Cajun-Tofu**

157 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 10g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich**

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (863g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Frischer Ingwer  
4 1/2 g (5g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort  
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
- ☐ Paprika  
1/2 mittel (60g)
- ☐ Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
1 1/3 Tasse (181g)

## Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel  
6 Riegel (150g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Wasser  
19 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
2/3 Packung (≈340 g) (235g)
- ☐ Erdnussbutter  
5 TL (27g)
- ☐ Linsen, roh  
6 EL (72g)
- ☐ Kidneybohnen  
1/4 Dose (112g)
- ☐ fester Tofu  
1/2 lbs (255g)
- ☐ Sojasauce  
2/3 Tasse (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
3 EL (36g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße  
2 EL (35g)

## Andere

- ☐ Linsenpasta  
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Sesamöl  
1 TL (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Spieß(e)  
2 Spieß(e) (2g)
- ☐ Vegane Butter  
1 EL (14g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft  
20 fl oz (mL)
- ☐ Ananas in Dosen  
1/2 Tasse, Stücke (91g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Banane  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ Sesamsamen  
4 TL (12g)

## Backwaren

☐ **extra fester Tofu**  
1 1/3 lbs (605g)

☐ **Bagel**  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

☐ **Brot**  
1 Scheibe (32g)

## **Fette und Öle**

☐ **Öl**  
1 oz (mL)

☐ **Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

☐ **Kochspray**  
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

## **Gewürze und Kräuter**

☐ **Salz**  
1 1/2 g (2g)

☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)

☐ **Chilipulver**  
2 Prise (1g)

☐ **schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)

☐ **Cajun-Gewürz**  
4 Prise (1g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### kleiner Müsliriegel

6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### 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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

#### Vegane Butter

1/2 EL (7g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

#### Tempeh

2 oz (57g)

#### Öl

1 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.

### Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### 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.

### Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis - 73 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1 3/4 EL (21g)

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.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

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



Ergibt 2 Spieße

#### Erdnusssauce

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 Erdnusssauce, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

### 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.

### Weißer Reis

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

Ergibt 1/4 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

4 TL (15g)

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.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s) - 302 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
2 TL (6g)  
**extra fester Tofu**  
2/3 lbs (302g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
2/3 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
4 TL (12g)  
**extra fester Tofu**  
1 1/3 lbs (605g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

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 mit veganer Butter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Vegane Butter**

1/4 EL (4g)

**Gefrorene Maiskörner**

2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Vegane Butter**

1/2 EL (7g)

**Gefrorene Maiskörner**

1 1/3 Tasse (181g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit veganer Butter toppen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Fruchtsaft**

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Kochspray**

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsennudeln

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



#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

#### Linsenpasta

2 oz (57g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

### Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

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



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Veganer Chili con 'Carne'

218 kcal ● 15g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Linsen, roh

1 EL (12g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/8 Packung (≈340 g) (43g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

#### Chilipulver

1 Prise (0g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

#### Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

1/8 Dose (ca. 410 g) (51g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe(n) (1g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/8 Dose (56g)

#### Paprika, gehackt

1/4 mittel (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Linsen, roh

2 EL (24g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/4 Packung (≈340 g) (85g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

#### Chilipulver

2 Prise (1g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

#### Paprika, gehackt

1/2 mittel (60g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. \r\nKnoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind. \r\nKreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren. \r\nKidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen. \r\nZum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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 und Tag 6 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.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
4 EL, gehackt (23g)  
**fester Tofu**  
2 oz (57g)  
**Ananas in Dosen**  
4 EL, Stücke (45g)  
**Barbecue-Soße**  
1 EL (17g)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**fester Tofu**  
4 oz (113g)  
**Ananas in Dosen**  
1/2 Tasse, Stücke (91g)  
**Barbecue-Soße**  
2 EL (35g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

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



### 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.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

#### Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

#### Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-