

# Meal Plan - 1300 Kalorien 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** 1314 kcal ● 103g Protein (31%) ● 42g Fett (29%) ● 106g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast  
1 Toast(s)- 203 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 12g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Erdbeeren  
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal



Veganer gegrillter Käse  
1 Sandwich(es)- 331 kcal

## Snacks

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Himbeeren  
1 Tasse- 72 kcal



Brezeln  
110 kcal

## Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Seitan  
4 oz- 244 kcal



Geröstete Tomaten  
1 Tomate(n)- 60 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1324 kcal ● 102g Protein (31%) ● 40g Fett (27%) ● 115g Kohlenhydrate (35%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**  
1 Toast(s)- 203 kcal

## Mittagessen

420 kcal, 11g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



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



**Zitronen-Creme-Kichererbsen**  
233 kcal

## Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Seitan**  
4 oz- 244 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal

## Snacks

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Brezeln**  
110 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1339 kcal ● 111g Protein (33%) ● 47g Fett (31%) ● 98g Kohlenhydrate (29%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**  
1 Toast(s)- 203 kcal

## Mittagessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
273 kcal

## Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

## Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
228 kcal



**Zitronenreis**  
203 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1361 kcal ● 108g Protein (32%) ● 42g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (35%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

225 kcal, 4g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Schoko-Bananen-Haferbrei

225 kcal

## Mittagessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

## Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal



### Zitronenreis

203 kcal

## Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1260 kcal ● 95g Protein (30%) ● 27g Fett (19%) ● 132g Kohlenhydrate (42%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

225 kcal, 4g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Schoko-Bananen-Haferbrei

225 kcal

## Mittagessen

390 kcal, 10g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal



### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal

## Abendessen

325 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Himbeeren

1 1/3 Tasse- 96 kcal



### Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

## Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1292 kcal ● 108g Protein (33%) ● 35g Fett (25%) ● 109g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

220 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)**  
163 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
1 Bällchen- 135 kcal

## Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



**Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)**  
310 kcal

## Abendessen

325 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Himbeeren**  
1 1/3 Tasse- 96 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1262 kcal ● 102g Protein (32%) ● 44g Fett (31%) ● 93g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

220 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)**  
163 kcal



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal

## Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
1 Bällchen- 135 kcal

## Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



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



**Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)**  
310 kcal

## Abendessen

295 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Sesam-Erdnuss-Zoodles**  
294 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Himbeeren**  
22 1/4 oz (631g)
- Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, ganz (216g)
- Fruchtsaft**  
23 1/3 fl oz (mL)
- Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)
- Banane**  
1 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (118g)
- Limettensaft**  
1/2 EL (mL)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

## Backwaren

- Brot**  
1/3 lbs (160g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandelbutter**  
3 oz (79g)
- Leinsamen**  
3 Schuss (3g)
- Kokosmilch (Dose)**  
1 1/2 oz (mL)
- Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)
- Sesamsamen**  
4 Prise (2g)
- Chiasamen**  
4 Prise (2g)

## Fette und Öle

- Öl**  
1 3/4 oz (mL)
- Olivenöl**  
4 TL (mL)
- Salatdressing**  
2 EL (mL)

## Andere

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (264g)
- frischer Spinat**  
1/2 oz (14g)
- Knoblauch**  
6 2/3 Zehe(n) (20g)
- Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)
- Zwiebel**  
3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (85g)
- grüne Paprika**  
4 TL, gehackt (12g)
- Schalotten**  
1/4 Nelke(n) (14g)
- Süßkartoffeln**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- Ketchup**  
2 EL (34g)
- Sellerie, roh**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
- Gurke**  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
- Pilze**  
3 1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (233g)
- Frühlingszwiebeln**  
1 EL, in Scheiben (8g)
- Zucchini**  
1 mittel (196g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
8 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert**  
1 1/2 Dose(n) (680g)
- Linsen, roh**  
1/4 Tasse (53g)
- Erdnussbutter**  
2 EL (32g)
- Sojasauce**  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

- Veganer Käse, Scheiben**  
2 Scheibe(n) (40g)
- Schokoladenstückchen**  
2 EL (28g)
- Balsamico-Glasur**  
1/4 EL (mL)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
8 Stücke (204g)
- Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung ( $\approx$ 155 g) (103g)
- Italienische Gewürzmischung**  
1/2 TL (2g)
- Mandelmehl**  
1 EL (7g)
- Coleslaw-Mischung**  
1/2 Tasse (45g)

### Getränke

- Proteinpulver**  
18 1/4 oz (517g)
- Wasser**  
1 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**  
2 Tasse (mL)
- Kaffee, aufgebrüht**  
3 EL (44g)

### Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
13 1/3 oz (378g)
  - Langkorn-Weißreis**  
2/3 Tasse (123g)
  - Quinoa, ungekocht**  
1/4 Tasse (47g)
- 

- Salz**  
3/4 Prise (1g)
- Zitronenpfeffer**  
5 Prise (1g)
- Paprika**  
1/4 TL (0g)
- Rosmarin, getrocknet**  
1/4 TL (0g)

### Süßwaren

- Ahornsirup**  
1 EL (mL)

### Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3 oz (81g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Mandelbutter**  
1 EL (16g)  
**Leinsamen**  
1 Schuss (1g)  
**Himbeeren**  
10 Himbeeren (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Mandelbutter**  
3 EL (48g)  
**Leinsamen**  
3 Schuss (3g)  
**Himbeeren**  
30 Himbeeren (57g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Schoko-Bananen-Haferbrei

225 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1/2 TL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/4 Tasse(n) (20g)  
**Schokoladenstückchen**  
1 EL (14g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1 TL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse(n) (41g)  
**Schokoladenstückchen**  
2 EL (28g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

1. Alle Zutaten außer der Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Bananenscheiben garnieren und servieren.  
Hinweis: Haferflocken, Schokostückchen und Ahornsirup können vermischt und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser und die Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen. Mit der restlichen Banane toppen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)

163 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 EL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
4 EL (20g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
1 1/2 EL (22g)  
**Ahornsirup**  
1 TL (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
4 EL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1/2 Tasse (41g)  
**Kaffee, aufgebrüht**  
3 EL (44g)  
**Ahornsirup**  
2 TL (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

- Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen.\r\nDie Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

## Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, ganz (216g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Veganer gebrillter Käse

1 Sandwich(es) - 331 kcal ● 10g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

### Brot

2 Scheibe (64g)

### Öl

1 TL (mL)

### Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.  
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.  
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis

### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

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.

## Fruchtsaft

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

Ergibt 2/3 Tasse

**Fruchtsaft**

5 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Zitronen-Creme-Kichererbsen

233 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Kokosmilch (Dose)**

1 1/2 oz (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/8 Tasse(n) (mL)

**frischer Spinat**

1/2 oz (14g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/2 Tasse(n) (120g)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einröhren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

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)

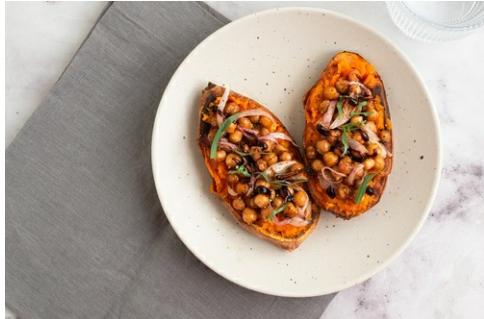
1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel(n)

Öl

1/4 EL (mL)

Balsamico-Glasur

1/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (112g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.  
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.  
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.  
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.  
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse



**Fruchtsaft**  
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (82g)

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

### Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)

310 kcal ● 16g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/4 Tasse (mL)  
**Quinoa, ungekocht**  
2 EL (23g)  
**Linsen, roh**  
2 EL (26g)  
**Paprika**  
1 Prise (0g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 TL (1g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 Prise (0g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/8 klein (29g)  
**Pilze, grob gehackt**  
1 2/3 Tasse, Stücke oder Scheiben  
(117g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
6 2/3 EL (mL)  
**Quinoa, ungekocht**  
1/4 Tasse (47g)  
**Linsen, roh**  
1/4 Tasse (53g)  
**Paprika**  
1/4 TL (0g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 TL (2g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 TL (0g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
5/6 klein (58g)  
**Pilze, grob gehackt**  
3 1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben  
(233g)

1. Erhitze in einem Topf bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch in Öl, bis sie weich sind, ein paar Minuten.
2. Gib die Pilze und Gewürze dazu und rühre, kochte ein oder zwei Minuten.
3. Gib alle restlichen Zutaten hinzu und lasse die Suppe köcheln. Unabgedeckt etwa 20–25 Minuten kochen, bis Quinoa und Linsen weich sind. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### 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 3 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nnServieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelbutter**  
1 EL (16g)  
**Mandelmehl**  
1/2 EL (4g)  
**Proteinpulver**  
1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelbutter**  
2 EL (31g)  
**Mandelmehl**  
1 EL (7g)  
**Proteinpulver**  
1 EL (6g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Zwiebel**  
4 TL, gehackt (13g)  
**grüne Paprika**  
2 TL, gehackt (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
1 TL (mL)  
**Salz**  
1/3 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2 2/3 oz (76g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zwiebel**  
2 2/3 EL, gehackt (27g)  
**grüne Paprika**  
4 TL, gehackt (12g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/3 lbs (151g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

### Zitronenreis

203 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/3 TL (1g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
5 Prise (1g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)

- Alle Zutaten AUSSER Zitronenpfeffer in einen Topf geben.
- Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
- Topf zudecken und vorsichtig 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Vor dem Servieren mit Zitronenpfeffer bestreuen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Himbeeren

1 1/3 Tasse - 96 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/3 Tasse (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
2 2/3 Tasse (328g)

- Himbeeren abspülen und 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.

---

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

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



#### 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)

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.

## 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.