

# Meal Plan - 1200 Kalorien veganer Intervallfasten-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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1202 kcal ● 107g Protein (36%) ● 33g Fett (25%) ● 103g Kohlenhydrate (34%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

485 kcal, 26g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)

226 kcal



[Pitabrot](#)

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



[Tomaten-Gurken-Salat](#)

141 kcal

## Abendessen

500 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal



[Veganer Seitan-Gyros](#)

1 Gyro(s)- 415 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1181 kcal ● 97g Protein (33%) ● 41g Fett (31%) ● 82g Kohlenhydrate (28%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne](#)

369 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

171 kcal

## Abendessen

425 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Weißer Reis](#)

3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal



[Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu](#)

341 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 3

1243 kcal ● 95g Protein (30%) ● 29g Fett (21%) ● 114g Kohlenhydrate (37%) ● 38g Ballaststoffe (12%)

### Mittagessen

540 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne](#)

369 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

171 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Weiße-Bohnen-Succotash](#)

485 kcal

## Day 4

1204 kcal ● 95g Protein (32%) ● 18g Fett (13%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 31g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

500 kcal, 28g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Naan-Brot](#)

1/2 Stück(e)- 131 kcal



[Linsensuppe mit Gemüse](#)

370 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

485 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Weiße-Bohnen-Succotash](#)

485 kcal

## Day 5

1236 kcal ● 104g Protein (34%) ● 53g Fett (39%) ● 68g Kohlenhydrate (22%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

455 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Gebratener Grünkohl](#)

61 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

393 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

565 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Veganes Tofu Piccata](#)

380 kcal



[Mais](#)

185 kcal

Day 6 1158 kcal ● 113g Protein (39%) ● 30g Fett (23%) ● 89g Kohlenhydrate (31%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

510 kcal, 24g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Tomaten-Gurken-Salat](#)  
71 kcal



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)  
442 kcal

## Abendessen

430 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
136 kcal



[Vegane Crumbles](#)  
2 Tasse(n)- 292 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1158 kcal ● 113g Protein (39%) ● 30g Fett (23%) ● 89g Kohlenhydrate (31%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

510 kcal, 24g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Tomaten-Gurken-Salat](#)  
71 kcal



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)  
442 kcal

## Abendessen

430 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
136 kcal



[Vegane Crumbles](#)  
2 Tasse(n)- 292 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
1/3 lbs (132g)
- Langkorn-Weiße Reis  
1/4 Tasse (39g)
- Maisstärke  
1/2 EL (4g)
- ungekochte trockene Pasta  
6 oz (171g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- gemischtes Tiefkühlgemüse  
16 1/2 oz (467g)
- Tomaten  
2 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (273g)
- Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (326g)
- rote Zwiebel  
5/6 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (88g)
- Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)
- Schalotten  
2 1/4 Nelke(n) (128g)
- Paprika  
1 1/2 mittel (179g)
- Gefrorene Maiskörner  
3 Tasse (385g)
- Kale-Blätter  
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)
- Gefrorener Brokkoli  
1/2 Packung (142g)

## Andere

- Teriyaki-Soße  
5 EL (mL)
- Sojamilch, ungesüßt  
1 Tasse(n) (mL)
- Veganer Ranch-Dressing  
1 1/2 oz (mL)
- Sriracha-Chilisauce  
3/4 EL (11g)
- Gemischte Blattsalate  
8 Tasse (240g)
- Nährhefe  
2 TL (2g)

## Backwaren

- Pita-Brot  
1/3 Packung (92g)
- Naan-Brot  
1/2 Stück(e) (45g)

## Gewürze und Kräuter

- Oregano (getrocknet)  
1 1/2 Prise, Blätter (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/3 TL (1g)
- Kapern  
1 1/2 EL, abgetropft (13g)
- Basilikum, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)
- Salz  
1/4 Prise (0g)

## Getränke

- Wasser  
14 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (434g)
- Mandelmilch, ungesüßt  
4 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce  
1 TL (mL)
- Erdnussbutter  
1 EL (16g)
- fester Tofu  
1 1/2 lbs (723g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 Dose (448g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Tasse (393g)
- Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)
- Tempeh  
4 oz (113g)
- vegetarische Burgerkrümel  
4 Tasse (400g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
3 EL (mL)

Vegane Butter  
1 1/2 EL (21g)

### Fette und Öle

Öl  
2 1/4 oz (mL)

Salatdressing  
5 oz (mL)

Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)

---

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)

Frank's RedHot Sauce  
2 EL (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Seitan, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

#### Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/6 Packung (je ca. 285 g) (48g)

#### Teriyaki-Soße

2 2/3 TL (mL)

#### Öl

1/2 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben.  
Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
Über Reis servieren.

### Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Pitabrot(e)

#### Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

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

### Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und abgespült**

1/2 Dose (224g)

**Teriyaki-Soße**

2 EL (mL)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und abgespült**

1 Dose (448g)

**Teriyaki-Soße**

4 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisaucen einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Edamame, gefroren, geschält**

1/2 Tasse (59g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete  
(konserviert oder gekühlt),  
gehackt**

2 Rote Bete(n) (100g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Edamame, gefroren, geschält**

1 Tasse (118g)

**Balsamico-Vinaigrette**

2 EL (mL)

**Vorgekochte Rote Bete  
(konserviert oder gekühlt),  
gehackt**

4 Rote Bete(n) (200g)

**Gemischte Blattsalate**

2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

#### Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Linsensuppe mit Gemüse

370 kcal ● 23g Protein ● 2g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

#### Knoblauch

2/3 Zehe(n) (2g)

#### Nährhefe

2 TL (2g)

#### Kale-Blätter

2/3 Tasse, gehackt (27g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Gebratener Grünkohl

61 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Öl

1 TL (mL)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



### Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

### Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

### Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

### Öl

1/2 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 eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.

3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

### Salatdressing

1 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

### Salatdressing

2 EL (mL)

### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Basilikum, getrocknet**

4 Prise, gemahlen (1g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

2 EL (mL)

**Salz**

1/8 Prise (0g)

**Knoblauch**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

**fester Tofu**

1/4 Packung (450 g) (113g)

**ungekochte trockene Pasta**

3 oz (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Basilikum, getrocknet**

1 TL, gemahlen (1g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

4 EL (mL)

**Salz**

1/4 Prise (0g)

**Knoblauch**

1 Zehe(n) (3g)

**Gefrorener Brokkoli**

1/2 Packung (142g)

**fester Tofu**

1/2 Packung (450 g) (227g)

**ungekochte trockene Pasta**

6 oz (171g)

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.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

---

### Veganer Seitan-Gyros

1 Gyro(s) - 415 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gyro(s)

**Gurke, dünn geschnitten**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (25g)  
**Seitan, dünn geschnitten**  
2 2/3 oz (76g)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
1/3 Roma-Tomate (27g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
3 TL (mL)  
**Pita-Brot**  
1 Pita, mittel (Durchm. 5") (50g)  
**rote Zwiebel**  
2 Scheibe, dünn (18g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 1/3 Prise, Blätter (0g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/3 TL (1g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit veganem Ranch-Dressing. Zusammenklappen und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Weißer Reis

3/8 Tasse gekochter Reis - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse gekochter Reis

**Langkorn-Weißreis**  
2 EL (23g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)

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.

### Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

341 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Öl

1/2 EL (mL)

### Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

### Sojasauce

1 TL (mL)

### Erdnussbutter

1 EL (16g)

### Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.

2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.

3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.

4. Servieren.

## Abendessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Weiße-Bohnen-Succotash

485 kcal ● 19g Protein ● 12g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Schalotten, fein gehackt

3/4 Nelke(n) (43g)

### Paprika, sehr fein gehackt

3/4 mittel (89g)

### Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

3/4 Tasse (102g)

### Öl

3/4 EL (mL)

### Zitronensaft

3/4 EL (mL)

### Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

3/4 Tasse (197g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Schalotten, fein gehackt

1 1/2 Nelke(n) (85g)

### Paprika, sehr fein gehackt

1 1/2 mittel (179g)

### Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 1/2 Tasse (204g)

### Öl

1 1/2 EL (mL)

### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

### Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1 1/2 Tasse (393g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.  
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Veganes Tofu Piccata

380 kcal ● 25g Protein ● 21g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### **fester Tofu, in Planken geschnitten**

2/3 lbs (298g)

#### **Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 Nelke(n) (43g)

#### **Kapern**

1 1/2 EL, abgetropft (13g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### **Vegane Butter**

1 1/2 EL (21g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt**

3/4 Tasse(n) (mL)

#### **Maisstärke**

1/2 EL (4g)

#### **Zitronensaft**

1 1/2 EL (mL)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne vegane Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

### Mais

185 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Gefrorene Maiskörner**

1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

6 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

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

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### Wasser

14 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

