

Meal Plan - 1100-Kalorien veganer eiweißreicher 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 1167 kcal ● 110g Protein (38%) ● 33g Fett (25%) ● 78g Kohlenhydrate (27%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

170 kcal, 11g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
172 kcal

Mittagessen

370 kcal, 20g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)
4 Tender(s)- 229 kcal



[Brombeeren](#)
2 Tasse(n)- 139 kcal

Abendessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Vollkornreis](#)
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)
240 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 1088 kcal ● 104g Protein (38%) ● 34g Fett (28%) ● 73g Kohlenhydrate (27%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

170 kcal, 11g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
172 kcal

Mittagessen

290 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Veganer gegrillter Käse](#)
1/2 Sandwich(es)- 165 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
1/2 Dose- 124 kcal

Abendessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Vollkornreis](#)
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)
240 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 1109 kcal ● 114g Protein (41%) ● 41g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (17%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Abendessen

325 kcal, 35g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n)- 70 kcal



Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Mittagessen

290 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veganer gegrillter Käse

1/2 Sandwich(es)- 165 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose- 124 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 1148 kcal ● 97g Protein (34%) ● 42g Fett (33%) ● 75g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

220 kcal, 4g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Abendessen

300 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veganes Tofu Piccata

127 kcal



Linsen

174 kcal

Mittagessen

355 kcal, 12g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose- 354 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 1119 kcal ● 105g Protein (37%) ● 30g Fett (24%) ● 89g Kohlenhydrate (32%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

340 kcal, 14g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal

Abendessen

300 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Veganes Tofu Piccata

127 kcal



Linsen

174 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 1140 kcal ● 97g Protein (34%) ● 48g Fett (38%) ● 59g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 1140 kcal ● 97g Protein (34%) ● 48g Fett (38%) ● 59g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

305 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

90 kcal



[Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl](#)

214 kcal

Mittagessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu](#)

313 kcal



[Heidelbeeren](#)

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
20 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
18 Schöpfer (je ≈80 ml) (558g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
- ☐ Maisstärke
1 TL (3g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (1g)
- ☐ Salz
2 1/2 g (2g)
- ☐ Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
- ☐ Schalotten
1/2 Nelke(n) (28g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- ☐ frische Petersilie
5 Stängel (5g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
- ☐ Blumenkohl
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)
- ☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 Scheiben (25g)
- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)
- ☐ Blaubeeren
3 Tasse (444g)
- ☐ Zitronensaft
3 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)
- ☐ fester Tofu
15 oz (425g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
 - ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
 - ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)
 - ☐ Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
 - ☐ Vegane Butter
1 EL (14g)
 - ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
4 Nuggets (86g)
 - ☐ Currysauce
1 Tasse (283g)
-

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/8 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

Kakaopulver

1 EL (6g)

Avocados

1 Scheiben (25g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tender(s)

Ketchup
1 EL (17g)
Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
Mit Ketchup servieren.

Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Brombeeren
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Veganer gegrillter Käse

1/2 Sandwich(es) - 165 kcal ● 5g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganer Käse, Scheiben
1 Scheibe(n) (20g)
Öl
1/2 TL (mL)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
Öl
1 TL (mL)
Brot
2 Scheibe (64g)

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.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 Dose - 354 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Chik'n-Nuggets

4 Nuggets - 221 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 4 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

4 Nuggets (86g)

Ketchup

1 EL (17g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft, abgeseputzt und trockengetupft
1/4 Packung (450 g) (113g)
Blumenkohl, in Stücke geschnitten
1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)
Currysauce
1/2 Tasse (142g)
Zucchini
1/2 groß (162g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft, abgeseputzt und trockengetupft
1/2 Packung (450 g) (227g)
Blumenkohl, in Stücke geschnitten
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)
Currysauce
1 Tasse (283g)
Zucchini
1 groß (323g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce darüber gießen und servieren.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Würstchen (50g)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Brokkoli, gehackt
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Öl
2 TL (mL)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Olivenöl

1 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

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

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 3/4 Tasse (175g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Veganes Tofu Piccata

127 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fester Tofu, in Planken
geschnitten**
1/4 lbs (99g)
**Schalotten, in dünne Scheiben
geschnitten**
1/4 Nelke(n) (14g)
Kapern
1/2 EL, abgetropft (4g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Vegane Butter
1/2 EL (7g)
Öl
1/2 TL (mL)
**Gemüsebrühe (servierbereit),
erwärmt**
1/4 Tasse(n) (mL)
Maisstärke
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu, in Planken
geschnitten**
1/2 lbs (198g)
**Schalotten, in dünne Scheiben
geschnitten**
1/2 Nelke(n) (28g)
Kapern
1 EL, abgetropft (9g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Vegane Butter
1 EL (14g)
Öl
1 TL (mL)
**Gemüsebrühe (servierbereit),
erwärmt**
1/2 Tasse(n) (mL)
Maisstärke
1 TL (3g)
Zitronensaft
1 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.

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
1/2 Tasse (96g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose (112g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 groß (81g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/2 Stängel (3g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Öl

1/2 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/2 Dose (224g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (162g)

frische Petersilie, gehackt

5 Stängel (5g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-