

# Meal Plan - 1200-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** 1173 kcal ● 113g Protein (38%) ● 27g Fett (21%) ● 95g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

215 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)  
105 kcal



[Geröstete Mandeln](#)  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Abendessen

370 kcal, 23g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Linsensuppe mit Gemüse](#)  
370 kcal

## Mittagessen

315 kcal, 11g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Brokkoli & Hummus Fladenbrot](#)  
1/2 Fladenbrot(e)- 315 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 2** 1257 kcal ● 113g Protein (36%) ● 32g Fett (23%) ● 102g Kohlenhydrate (33%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

215 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)  
105 kcal



[Geröstete Mandeln](#)  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Abendessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Apfel](#)  
1 Apfel(s)- 105 kcal



[Naan-Brot](#)  
1/2 Stück(e)- 131 kcal



[Spinatsuppe](#)  
216 kcal

## Mittagessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Linsen](#)  
87 kcal



[Einfaches Tempeh](#)  
2 oz- 148 kcal



[Weißer Reis](#)  
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
3

1208 kcal ● 122g Protein (40%) ● 24g Fett (18%) ● 101g Kohlenhydrate (34%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

165 kcal, 27g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake  
167 kcal

### Mittagessen

315 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen  
87 kcal



Einfaches Tempeh  
2 oz- 148 kcal



Weißer Reis  
3/8 Tasse gekochter Reis- 82 kcal

### Abendessen

450 kcal, 15g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Apfel  
1 Apfel(s)- 105 kcal



Naan-Brot  
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Spinatsuppe  
216 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
4

1176 kcal ● 115g Protein (39%) ● 24g Fett (19%) ● 86g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (13%)

### Frühstück

165 kcal, 27g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake  
167 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln  
311 kcal



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

### Abendessen

315 kcal, 8g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Sojamilch  
2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Veganes BBQ Jackfruit Sandwich  
1 Sandwich(es)- 258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 5** 1193 kcal ● 111g Protein (37%) ● 49g Fett (37%) ● 60g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**

1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Abendessen

390 kcal, 16g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**

389 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Cajun-Tofu**

196 kcal



**Linsen**

116 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

**Day 6** 1171 kcal ● 109g Protein (37%) ● 37g Fett (28%) ● 81g Kohlenhydrate (28%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**

1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Abendessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Linsen-Chili**

290 kcal



**Fruchtsaft**

2/3 Tasse- 76 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 22g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Cajun-Tofu**

196 kcal



**Linsen**

116 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

1156 kcal ● 113g Protein (39%) ● 36g Fett (28%) ● 68g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**

1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

## Abendessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Linsen-Chili**

290 kcal



**Fruchtsaft**

2/3 Tasse- 76 kcal

## Mittagessen

300 kcal, 26g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Vegane Crumbles**

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

115 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getränke

- ☐ Wasser  
24 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
1 1/4 lbs (582g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
2 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Tasse (135g)
- ☐ Knoblauch  
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Kale-Blätter  
5 oz (144g)
- ☐ Brokkoli  
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ frischer Spinat  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (164g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
- ☐ Tomatenmark  
1/2 EL (8g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose  
2/3 Tasse (160g)

## Andere

- ☐ Nährhefe  
2 TL (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1/2 oz (14g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
1/2 Tasse (45g)
- ☐ Mandelmehl  
1 1/2 EL (11g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
2 oz (60g)
- ☐ Mandelbutter  
3 EL (47g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
1 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Jackfrucht  
4 1/2 oz (128g)
- ☐ Fruchtsaft  
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone  
1/4 klein (15g)
- ☐ Avocados  
1/4 Avocado(s) (50g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken  
5 Prise (1g)
- ☐ Salz  
1/3 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 oz (6g)
- ☐ Dijon-Senf  
4 Prise (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 1/4 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3/4 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)

## Backwaren

- ☐ Naan-Brot  
1/3 lbs (153g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Barbecue-Soße  
2 EL (34g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (288g)
- ☐ Hummus  
2 EL (31g)
- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)
- ☐ schwarze Bohnen  
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ fester Tofu  
3/4 lbs (354g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 1/4 Tasse (125g)

- ☐ Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)
- ☐ getrockneter Bulgur  
1/3 Tasse (47g)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Geröstete Mandeln

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### **Kakaopulver**

1 TL (2g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver, Schokolade**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

#### **Kakaopulver**

2 TL (4g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1 Tasse (mL)

#### **Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Mandel-Proteinbällchen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver**

1/2 EL (3g)

#### **Mandelmehl**

1/2 EL (4g)

#### **Mandelbutter**

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver**

1 1/2 EL (9g)

#### **Mandelmehl**

1 1/2 EL (11g)

#### **Mandelbutter**

3 EL (47g)

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

### Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e) - 315 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Fladenbrot(e)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Zitronensaft

1/4 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 oz (14g)

#### Chiliflocken

1 Prise (0g)

#### Hummus

2 EL (31g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

#### Naan-Brot

1/2 groß (63g)

#### Brokkoli, in Scheiben geschnitten

3/4 Tasse, gehackt (68g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Gehackten Brokkoli, Knoblauch, die Hälfte des Öls und etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben. Vermengen. 10–15 Minuten rösten, bis der Brokkoli zart ist.
3. Naan direkt auf den Ofenrost legen und 4–5 Minuten backen, bis es knusprig ist.
4. Grünzeug mit Zitronensaft, dem restlichen Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.
5. Hummus auf dem Naan verstreichen. Mit Brokkoli, Grünzeug und einer Prise Chiliflocken belegen. Naan in Stücke schneiden und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

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.

### Einfaches Tempeh

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tempeh

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Tempeh

4 oz (113g)

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.

### Weißer Reis

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Langkorn-Weißreis**

2 EL (23g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

**Wasser**

1/2 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.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

311 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**Zwiebel, gehackt**

1/4 klein (18g)

**Süßkartoffeln, gewürfelt**

1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)

**Tomatenmark**

1/2 EL (8g)

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Kale-Blätter**

6 EL, gehackt (15g)

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

3 Prise (1g)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**schwarze Bohnen, abgetropft**

1/2 Dose(n) (220g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

---

**Geröstete Mandeln**

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

6 1/4 oz (177g)

**Öl**

1 1/4 TL (mL)

**Cajun-Gewürz**

5 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

3/4 lbs (354g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

**Cajun-Gewürz**

1 1/4 TL (3g)

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

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salz**

1/3 Prise (0g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**

2/3 Prise (1g)

**Wasser**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgespült**

1/3 Tasse (64g)

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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

#### **vegetarische Burgerkrümel**

1 1/4 Tasse (125g)

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

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### **Zitrone, ausgepresst**

1/4 klein (15g)

#### **Avocados, gehackt**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1/4 Bund (43g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### 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.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Naan-Brot

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Spinatsuppe

216 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose (112g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
4 oz (113g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Öl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose (224g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**frischer Spinat**  
1/2 lbs (227g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**  
2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganes BBQ Jackfruit Sandwich

1 Sandwich(es) - 258 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Dijon-Senf**

4 Prise (3g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

**Coleslaw-Mischung**

1/2 Tasse (45g)

**Jackfrucht**

4 1/2 oz (128g)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Barbecue-Soße**

2 EL (34g)

1. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft und Senf verrühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Den Coleslaw-Mix hinzufügen und durchmischen, bis alles bedeckt ist. Beiseitestellen.
2. Jackfruit gemäß Packungsanweisung erwärmen. Jackfruit in eine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermischen.
3. BBQ-Jackfruit und Coleslaw zwischen die Brötchen legen und servieren.

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Linsen-Grünkohl-Salat

389 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe(n) (3g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

4 Prise (1g)

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Mandeln**

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Linsen, roh**

4 EL (48g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
  2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
  3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen-Chili

290 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

2/3 Zehe(n) (2g)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

#### **ganze Tomaten aus der Dose, gehackt**

1/3 Tasse (80g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **getrockneter Bulgur**

2 2/3 EL (23g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

2/3 Prise (1g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

#### **Chilipulver**

1 TL (3g)

#### **Linsen, roh**

2 2/3 EL (32g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1 1/3 Zehe(n) (4g)

#### **Zwiebel, gehackt**

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

#### **ganze Tomaten aus der Dose, gehackt**

2/3 Tasse (160g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 Tasse(n) (mL)

#### **getrockneter Bulgur**

1/3 Tasse (47g)

#### **schwarzer Pfeffer**

2/3 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 1/3 Prise (1g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

#### **Chilipulver**

2 TL (5g)

#### **Linsen, roh**

1/3 Tasse (64g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

### Fruchtsaft

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Fruchtsaft**

5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Fruchtsaft**

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.
-