

Meal Plan - 1000-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 1 955 kcal ● 96g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 65g Kohlenhydrate (27%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

145 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'](#)
1/2 Bagel(s)- 145 kcal

Mittagessen

365 kcal, 24g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Gedünstete Paprika und Zwiebeln](#)
63 kcal



[Panierte Seitan-Nuggets](#)
302 kcal

Abendessen

175 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Sojamilch](#)
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



[Mit Gemüse gefüllte Tomaten \(milchfrei\)](#)
1 gefüllte Tomate(n)- 130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Day 2 1035 kcal ● 107g Protein (41%) ● 29g Fett (25%) ● 73g Kohlenhydrate (28%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

145 kcal, 6g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'](#)
1/2 Bagel(s)- 145 kcal

Mittagessen

330 kcal, 13g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Cracker](#)
8 Stück(e)- 135 kcal



[Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich](#)
1/2 Sandwich(es)- 193 kcal

Abendessen

290 kcal, 27g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch](#)
1 1/2 Tasse(n)- 107 kcal



[Einfacher Seitan](#)
3 oz- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Day 3 1043 kcal ● 96g Protein (37%) ● 40g Fett (35%) ● 54g Kohlenhydrate (21%) ● 20g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

210 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

230 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n)- 36 kcal

Mittagessen

330 kcal, 13g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Cracker

8 Stück(e)- 135 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 989 kcal ● 95g Protein (38%) ● 47g Fett (43%) ● 28g Kohlenhydrate (11%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

210 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

230 kcal, 14g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n)- 36 kcal

Mittagessen

275 kcal, 13g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Cajun-Tofu

157 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 1034 kcal ● 99g Protein (38%) ● 34g Fett (30%) ● 57g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

290 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

262 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Mittagessen

285 kcal, 14g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 1015 kcal ● 91g Protein (36%) ● 26g Fett (23%) ● 86g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

240 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Spinatsuppe

108 kcal

Mittagessen

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



Brokkoli & Hummus Fladenbrot

1/2 Fladenbrot(e)- 315 kcal



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Day 7 1015 kcal ● 91g Protein (36%) ● 26g Fett (23%) ● 86g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

240 kcal, 9g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Spinatsuppe

108 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



Getränke

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

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
4 TL (9g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Vegane Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/4 Packung (≈155 g) (43g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse, gefroren (265g)
- ☐ Veganer Ranch-Dressing
2 EL (mL)
- ☐ Kichererbsennudeln
1 oz (28g)
- ☐ Nährhefe
4 Prise (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
1/4 groß (81g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (178g)
- ☐ frischer Spinat
5/8 Packung (ca. 285 g) (166g)
- ☐ Paprika
1/2 groß (82g)
- ☐ Ketchup
4 TL (23g)
- ☐ Knoblauch
5 Zehe(n) (14g)
- ☐ Frischer Koriander
1/2 EL, gehackt (2g)
- ☐ Karotten
2/3 groß (48g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Fette und Öle

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

Backwaren

- ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- ☐ Semmelbrösel
1 3/4 EL (12g)
- ☐ Cracker
16 Cracker (56g)
- ☐ Brot
1/2 lbs (224g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 lbs (216g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
5 2/3 oz (161g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
3 1/2 TL (mL)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ fester Tofu
5 oz (142g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2 oz (57g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Hummus
6 oz (174g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 TL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Frischer Ingwer
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)
- ☐ Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

- ☐ Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- ☐ Limettensaft
1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
 - ☐ gemahlener Koriander
1 1/2 Prise (0g)
 - ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
 - ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1/2 TL (2g)
 - ☐ Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
 - ☐ Chiliflocken
1/3 TL (1g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 145 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter

1/4 EL (4g)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter

1/2 EL (7g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



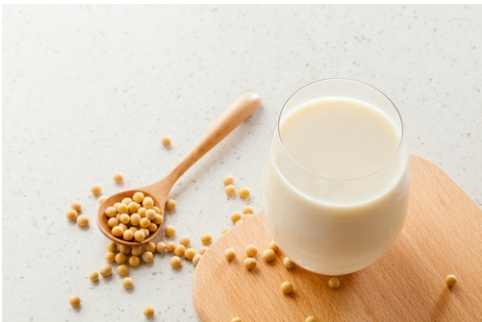
Translation missing:
de.for_single_meal
Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Hummus
1/2 Tasse (113g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Sojamilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Panierte Seitan-Nuggets

302 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen

2 2/3 oz (76g)

Ketchup

4 TL (23g)

Semmelbrösel

1 3/4 EL (12g)

gemahlener Koriander

1 1/3 Prise (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.\r\nSeitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.\r\nÖl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.\r\nMit Ketchup servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Cracker

8 Stück(e) - 135 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cracker
8 Cracker (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker
16 Cracker (56g)

1. Guten Appetit.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Hot Sauce
1/2 TL (mL)
Avocados, geschält & entkernt
1/6 Avocado(s) (34g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
2 1/2 Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Avocados, geschält & entkernt
1/3 Avocado(s) (67g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Öl

1 TL (mL)

Cajun-Gewürz

4 Prise (1g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

166 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Frischer Koriander, gehackt

1/2 EL, gehackt (2g)

Zwiebel, gehackt

1/6 groß (25g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Öl

1 TL (mL)

Limettensaft

1/2 TL (mL)

Chiliflocken

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 TL (mL)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

2 oz (57g)

Karotten

2/3 groß (48g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli & Hummus Fladenbrot

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Hummus

4 EL (62g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Naan-Brot

1 groß (126g)

Brokkoli, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

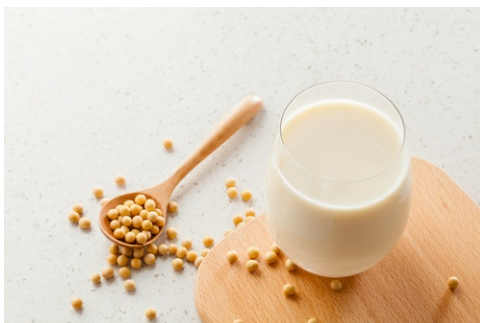
1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Gehackten Brokkoli, Knoblauch, die Hälfte des Öls und etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben. Vermengen. 10–15 Minuten rösten, bis der Brokkoli zart ist.
3. Naan direkt auf den Ofenrost legen und 4–5 Minuten backen, bis es knusprig ist.
4. Grünzeug 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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

1 gefüllte Tomate(n) - 130 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 gefüllte Tomate(n)

Zucchini, gewürfelt

1/4 groß (81g)

Veganer Käse, gerieben

4 TL (9g)

Tomaten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

1. Heize den Ofen auf 350 °F (180 °C) vor.
2. Schneide den Deckel jeder Tomate ab und entsorge ihn.
3. Nimm einen Löffel und höhle jede Tomate aus, dabei die Wände nicht durchstechen. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen.
4. Trockne das Innere der Tomaten mit einem Papiertuch. Salze die Innenseiten und stelle die Tomaten zum Abtropfen umgedreht auf ein Papiertuch; beiseitestellen.
5. Würfle Zucchini und Zwiebel.
6. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zucchini, Zwiebel, italienische Gewürze und Salz/Pfeffer (nach Geschmack) hinein. Sauté, bis das Gemüse weich ist, etwa 4 Minuten.
7. Gib Spinat dazu und koche weitere 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen.
8. Setze die Tomaten mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Streue etwa die Hälfte des Käses auf den Boden der Tomaten.
9. Fülle die Tomaten mit der Gemüsefüllung und bestreue sie mit dem restlichen Käse.
10. Backe etwa 20–25 Minuten, bis die Tomaten heiß sind.
11. Optional: Kurz unter den Grill legen (etwa eine Minute), um den Käse zu bräunen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 1/2 Tasse(n) - 107 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

frischer Spinat, gehackt

3/4 Tasse(n) (23g)

Öl

1/2 EL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, gefroren (159g)

Knoblauch, gewürfelt

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

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Seitan

3 oz (85g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

2 oz (57g)

Frank's RedHot Sauce

1 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1/2 Tasse(n) - 36 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat, gehackt

1/4 Tasse(n) (8g)

Öl

1/2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

1/2 Tasse, gefroren (53g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

Öl

1 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

262 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/4 Dose (112g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Vegane Butter

1/4 EL (4g)

Kichererbsennudeln

1 oz (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1/4 EL (mL)

Nährhefe

4 Prise (1g)

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/8 Dose (56g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

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.