

# Meal Plan - 1100-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** 1057 kcal ● 90g Protein (34%) ● 54g Fett (46%) ● 41g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Gebackene Pommes](#)

97 kcal



[Einfacher Tofu](#)

6 oz- 257 kcal

## Abendessen

280 kcal, 17g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

196 kcal



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

86 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1106 kcal ● 94g Protein (34%) ● 50g Fett (41%) ● 55g Kohlenhydrate (20%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

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



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

355 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Gebackene Pommes](#)

97 kcal



[Einfacher Tofu](#)

6 oz- 257 kcal

## Abendessen

330 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Linsen](#)

116 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

2 oz- 148 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1136 kcal ● 99g Protein (35%) ● 39g Fett (31%) ● 70g Kohlenhydrate (25%) ● 29g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

160 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sonnenblumenkerne  
90 kcal



Nektarine  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Abendessen

330 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
68 kcal



Linsen  
116 kcal



Einfaches Tempeh  
2 oz- 148 kcal

### Mittagessen

425 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Veggie-Burger-Patty  
2 Patty- 254 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
173 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

Day 4 1061 kcal ● 91g Protein (34%) ● 35g Fett (29%) ● 69g Kohlenhydrate (26%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

160 kcal, 6g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sonnenblumenkerne  
90 kcal



Nektarine  
1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Abendessen

255 kcal, 13g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch  
219 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten  
38 kcal

### Mittagessen

425 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Veggie-Burger-Patty  
2 Patty- 254 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
173 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
5

1062 kcal ● 100g Protein (38%) ● 20g Fett (17%) ● 94g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Vegane Frühstücks-Bratlinge](#)  
1 Bratlinge- 83 kcal



[Vegane Bubble & Squeak](#)  
1 Patties- 97 kcal

### Abendessen

260 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Vegane Crumbles](#)  
1 Tasse(n)- 146 kcal



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

### Mittagessen

405 kcal, 19g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Toskanische weiße Bohnensuppe](#)  
403 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day  
6

1062 kcal ● 100g Protein (38%) ● 20g Fett (17%) ● 94g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Vegane Frühstücks-Bratlinge](#)  
1 Bratlinge- 83 kcal



[Vegane Bubble & Squeak](#)  
1 Patties- 97 kcal

### Abendessen

260 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Vegane Crumbles](#)  
1 Tasse(n)- 146 kcal



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

### Mittagessen

405 kcal, 19g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Toskanische weiße Bohnensuppe](#)  
403 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1144 kcal ● 108g Protein (38%) ● 35g Fett (28%) ● 75g Kohlenhydrate (26%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

180 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**

1 Bratlinge- 83 kcal



**Vegane Bubble & Squeak**

1 Patties- 97 kcal

## Abendessen

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



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

273 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Mittagessen

360 kcal, 31g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Mais mit veganer Butter**

94 kcal



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

## Getränke

- ☐ Wasser  
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Andere

- ☐ Veganes Ranch-Dressing  
1 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/4 Tasse (128g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 EL (11g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge  
3 Frikadellen (114g)
- ☐ Vegane Butter  
1/4 EL (4g)
- ☐ vegane Wurst  
1 Würstchen (100g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ fester Tofu  
13 3/4 oz (390g)
- ☐ Linsen, roh  
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
2 Tasse (200g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2 1/4 g (2g)
- ☐ Thymian, frisch  
1 Prise (0g)
- ☐ Paprika  
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken  
4 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 g (1g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 oz (28g)
- ☐ Mandeln  
2 EL, ganz (18g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Zitrone  
3/4 klein (44g)
- ☐ Avocados  
3/4 Avocado(s) (151g)

## Getreide und Teigwaren

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

- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1/2 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
4 EL (30g)
  - ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
1 Rote Bete(n) (50g)
  - ☐ Kartoffeln  
16 oz (461g)
  - ☐ Kale-Blätter  
6 oz (168g)
  - ☐ Knoblauch  
5 1/4 Zehe(n) (16g)
  - ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (98g)
  - ☐ Tomaten  
2 EL Cherrytomaten (19g)
  - ☐ frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)
  - ☐ Sellerie, roh  
1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)
  - ☐ Karotten  
1 groß (72g)
  - ☐ Rosenkohl  
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
  - ☐ Gefrorene Maiskörner  
2/3 Tasse (91g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegane Frühstücksbratlinge**  
1 Frikadellen (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
3 Frikadellen (114g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

---

### Vegane Bubble & Squeak

1 Patties - 97 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Rosenkohl, geraspelt**

1/2 Tasse, gerieben (25g)

**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

**Hot Sauce**

1 TL (mL)

**Öl**

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Rosenkohl, geraspelt**

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

**Hot Sauce**

1 EL (mL)

**Öl**

1/2 EL (mL)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Kartoffeln**

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Kartoffeln**

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 EL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zitrone, ausgepresst**  
3/8 klein (22g)  
**Avocados, gehackt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3/8 Bund (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal ● 19g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

2 Zehe(n) (6g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/2 klein (35g)

#### **frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

#### **Chiliflocken**

2 Prise (0g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1/2 EL (5g)

#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgespült und abgetropft**

1/2 Dose(n) (220g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1/2 Stiel, groß (28–30 cm) (32g)

#### **Karotten, gehackt**

1/2 groß (36g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

4 Zehe(n) (12g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 klein (70g)

#### **frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

4 Tasse(n) (mL)

#### **Chiliflocken**

4 Prise (1g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1 EL (11g)

#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgespült und abgetropft**

1 Dose(n) (439g)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)

#### **Karotten, gehackt**

1 groß (72g)

#### **Öl**

1 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Brühe, weiße Bohnen, italienische Gewürze, zerstoßene Chiliflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Mais mit veganer Butter

94 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### **Gefrorene Maiskörner**

2/3 Tasse (91g)

#### **Vegane Butter**

1/4 EL (4g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.  
Mit veganer Butter toppen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



## Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



#### Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

2 oz (57g)

#### Frank's RedHot Sauce

1 EL (mL)

#### Öl

1/4 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.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Edamame, gefroren, geschält

4 EL (30g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

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

1 Rote Bete(n) (50g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

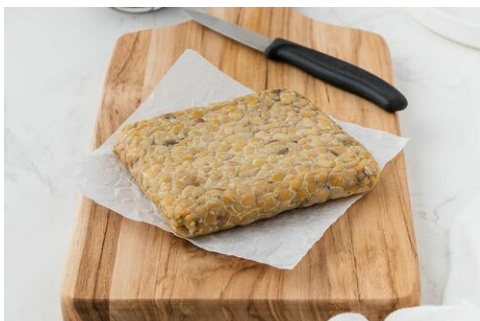
#### Linsen, roh, abgespült

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.

### 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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1 3/4 oz (50g)

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

1/4 Zehe (1g)

#### **Thymian, frisch**

1 Prise (0g)

#### **Paprika**

1/4 EL (2g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/4 Dose(n) (110g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

38 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### **Salatdressing**

3/4 EL (mL)

#### **Tomaten**

2 EL Cherrytomaten (19g)

#### **Gemischte Blattsalate**

3/4 Tasse (23g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Vegane Crumbles

1 Tasse(n) - 146 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 Tasse (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

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

---

### 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.
-



## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1/2 Dose (224g)

#### **Öl**

1/2 TL (mL)

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

1 Zehe(n) (3g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1 Tasse, gehackt (40g)

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.

### 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.



## 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.
-