

Meal Plan - 1200-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

1211 kcal ● 94g Protein (31%) ● 19g Fett (14%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pasta mit Fertigsauce
255 kcal



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toskanische weiße Bohnensuppe
202 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

1211 kcal ● 94g Protein (31%) ● 19g Fett (14%) ● 136g Kohlenhydrate (45%) ● 30g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pasta mit Fertigsauce
255 kcal



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Mittagessen

435 kcal, 22g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Toskanische weiße Bohnensuppe
202 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

1169 kcal ● 113g Protein (39%) ● 14g Fett (11%) ● 118g Kohlenhydrate (40%) ● 31g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 7g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Abendessen

410 kcal, 19g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Veganer stückiger Chili
268 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen
87 kcal



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

1142 kcal ● 114g Protein (40%) ● 50g Fett (39%) ● 35g Kohlenhydrate (12%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Cajun-Tofu
157 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Mittagessen

340 kcal, 38g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen
87 kcal



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1170 kcal ● 96g Protein (33%) ● 58g Fett (45%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 9g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

365 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal



Curry-Linsen

241 kcal

Mittagessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1178 kcal ● 97g Protein (33%) ● 55g Fett (42%) ● 53g Kohlenhydrate (18%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

365 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal



Curry-Linsen

241 kcal

Mittagessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1152 kcal ● 93g Protein (32%) ● 33g Fett (26%) ● 99g Kohlenhydrate (34%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

305 kcal, 7g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal

Abendessen

425 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Seitan
3 oz (85g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegane Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Currypaste
2 TL (10g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)

Backwaren

- ☐ Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (158g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Fruchtsaft
10 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Salz
2 Prise (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/3 Prise (0g)
- ☐ Chilipulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Zwiebelpulver
3/4 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)
- ☐ getrocknete weiße Bohnen
4 TL (17g)
- ☐ getrocknete Kidneybohnen
4 TL (15g)
- ☐ extra fester Tofu
2 EL (31g)
- ☐ fester Tofu
5 oz (142g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

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

Getränke

- ☐ Wasser
16 2/3 Tasse(n) (mL)

- ☐ **Zwiebel**
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (189g)
 - ☐ **frischer Spinat**
3 Tasse(n) (90g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
3/8 Bund (200g)
 - ☐ **Karotten**
4 1/3 mittel (265g)
 - ☐ **frische Petersilie**
3 Stängel (3g)
 - ☐ **Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)
 - ☐ **grüne Paprika**
4 TL, gehackt (12g)
 - ☐ **Rote Paprika**
4 TL, gehackt (12g)
 - ☐ **Frische grüne Bohnen**
4 TL, 1/2" Stücke (8g)
 - ☐ **Pilze**
1/2 lbs (238g)
 - ☐ **Römersalat**
1/2 Herzen (250g)
 - ☐ **Paprika**
2 groß (328g)
-

- ☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**
3 EL, ohne Schale (19g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Kokosmilch (Dose)**
1/2 Tasse (mL)

Snacks

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

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Vegane Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)

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

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren

1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Toskanische weiße Bohnensuppe

202 kcal ● 10g Protein ● 4g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

1 Prise (0g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgespült und abgetropft

1/4 Dose(n) (110g)

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)

Karotten, gehackt

1/4 groß (18g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1/2 Dose (224g)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült
1 Dose (448g)
Apfelessig
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1 EL (mL)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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, abgspült
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgspült
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.

Vegane Crumbles

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



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

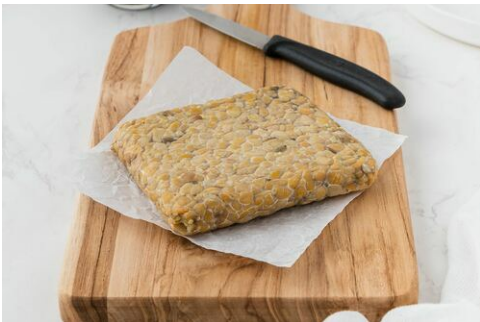
Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Fruchtsaft
1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer stückiger Chili
268 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Linsen, roh, über Nacht eingeweicht
4 TL (16g)
getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
4 TL (17g)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (9g)
getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
4 TL (15g)
Tomaten
16 EL, gehackt (180g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
Rote Paprika
4 TL, gehackt (12g)
Frische grüne Bohnen
4 TL, 1/2" Stücke (8g)
Sellerie, roh
4 TL, gehackt (8g)
Pilze
2 2/3 EL, gehackt (12g)
Knoblauchpulver
1/3 Prise (0g)
Chilipulver
1/2 EL (4g)
extra fester Tofu
2 EL (31g)
Zwiebelpulver
2/3 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

1. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Linsen abtropfen lassen und abspülen. In einem großen Topf zusammengeben und mit Wasser bedecken; bei mittelhoher bis hoher Hitze 1 Stunde kochen, oder bis sie zart sind. In der Zwischenzeit in einem großen Topf bei hoher Hitze Tomaten und Wasser vermengen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 1 Stunde köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind. Die Tomaten zu den Bohnen rühren und Pilze, grüne Paprika, rote Paprika, grüne Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Tofu hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Chilipulver nach Geschmack würzen. 2 bis 3 Stunden köcheln lassen, oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Abendessen 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.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

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.

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypaste
1 TL (5g)
Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypaste
2 TL (10g)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Öl
1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Pfirsich

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)



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.
-